CAŁA PRAWDA O NAUCE JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Fakty i mity, czyli co Ci przeszkadza w skutecznej nauce języka?

ZŁOTE MYŚLI

Lidia Głowacka-Michejda

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.
Został zakupiony legalnie w serwisie ZloteMysli.pl
dnia {ORDERDATE}.

Nr zamówienia: {ORDERID}
Nr Klienta: {USERID}
Data realizacji zamówienia: {ORDERDATE}
Zapłacono: {ORDEREBOOKPRICE} zł

Niniejsza publikacja ani żadna jej część, nie może być kopiowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl
Data: 22.05.2009

Tytuł: Cała prawda o nauce języka angielskiego
Autor: Lidia Głowacka-Michejda
Wydanie I
ISBN: 978-83-7582-814-6

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz
Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna
Skład: Marcin Górniakowski

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.
ul. Daszyńskiego 5
44-100 Gliwice
WWW: www. ZloteMysli.pl
EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

Moim Rodzicom,
którzy nauczyli mnie języka MIŁOŚCI,
którego nie można nauczyć się samemu.

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI **6**

WSTĘP **7**

MIT PIERWSZY – Do nauki języków trzeba mieć specjalne zdolności **13**

Sprawdź, czy masz zdolności językowe 17

MIT DRUGI – Żeby dobrze mówić w języku obcym, trzeba wyjechać za granicę **23**

MIT TRZECI – Naukę trzeba zaczynać w bardzo wczesnym wieku, potem jest za późno **28**

MIT CZWARTY – Po pięćdziesiątce nie warto inwestować w naukę języków **32**

MIT PIĄTY – Istnieją rewelacyjne metody, dzięki którym języka można się nauczyć w kilka tygodni! **38**

Metoda SITA 38

Synchroniczna praca mózgu 39

Lewa półkula 40

Prawa półkula 40

Eksperyment w Hamburgu 41

Plusy uczenia się metodą SITA 42

Minusy uczenia się metodą SITA 43

Metoda Callana 44

Plusy metody 45

Wady metody 46

Odmiany metody Callana 47

MIT SZÓSTY – Najlepiej uczyć się z native speakerem, a nie z Polakiem **49**

MIT SIÓDMY – Ludzie dorośli nie mają czasu na uczenie się języków **53**

MIT ÓSMY – Osoby nieśmiałe nigdy nie przełamią bariery mówienia **61**

Precyzyjna diagnoza 63

Bądź optymistą 63

Nie idź na żywioł 64

Myśl dobrze o sobie 65

Bądź konkretny 65

Odwróć uwagę 66

Zadbaj o siebie 66

Zabaw się w aktora 66

Plan tygodniowy 67

Tylko spokojnie 67

MIT DZIEWIĄTY – Języka obcego powinniśmy się uczyć tak jak dzieci **69**

MIT DZIESIĄTY – Translatory elektroniczne niedługo zrobią za nas wszystko **73**

PRAWDA PIERWSZA – Znajdź motywację do nauki. Zobacz cel **78**

Europejski System Opisu Kształcenia Językowego 83

PRAWDA DRUGA – Nie ucz się sam.....87
PRAWDA TRZECIA – Zapisanie się na kurs nie zwalnia Cię z samodzielnej pracy w domu.....91
PRAWDA CZWARTA – Nie próbuj być perfekcjonistą!.....98
PRAWDA PIĄTA – Ucząc się języka, nie traktuj tego śmiertelnie poważnie.....101
Oglądaj filmy w wersji oryginalnej.....105
PRAWDA SZÓSTA – Musisz pięć razy zapomnieć, aby raz na zawsze zapamiętać.....108
Zrób sobie fiszki.....113
Mapy myśli.....118
PRAWDA SIÓDMA – Nigdy nie odpuszczaj sobie dwóch dni z rzędu!.122
PRAWDA ÓSMA – Uczenie się kolejnych języków przychodzi nam łatwiej niż uczenie się pierwszego.....126
PRAWDA DZIEWIĄTA – Każda metoda nauczania języka jest dobra, jeżeli stosujesz ją systematycznie.....130
PRAWDA DZIESIĄTA – Zrób z tego przyjemność.....133
JAK ZNALEŹĆ DOBRĄ SZKOŁĘ JĘZYKOWĄ?.....138
TECHNIKA MAŁYCH KROKÓW, CZYLI FILOZOFIA KAIZEN.....141
Zadawaj małe pytania.....144
Negatywne pytania są zawsze toksyczne.....145
Myśl małe myśli.....146
Podejmuj małe działania.....148
Przyznawaj sobie małe nagrody.....150
ZAKOŃCZENIE.....152
BIBLIOGRAFIA.....153

Od Autorki

Książkę moją dedykuję wszystkim, którym leży na sercu własne dobro i chcą zainwestować swój czas w naukę języka obcego, a nie bardzo wiedzą, jak się do tego najlepiej zabrać. Kieruję ją do ludzi młodych i tych bardziej dojrzałych, którzy „nie mają czasu" i „nie mają zdolności", „nie mają pieniędzy"; do rodziców, którzy chcą pomóc w nauce swoim dzieciom; do biznesmenów, którzy nie wiedzą, ile tracą, nie mogąc pójść z kontrahentem na piwo po zakończonych pertraktacjach; oraz do niektórych polityków, którzy niekoniecznie muszą parskać śmiechem, gdy jego polityczny przeciwnik zdobywa się na wysiłek, aby mówić językiem Szekspira.

Życzę Ci, Czytelniku, wytrwałości w dobrze zaplanowanej zabawie, jaką jest nauka języka obcego, fascynujących podróży do krajów, o których marzyłeś, sukcesów w nowej pracy, która stanie się możliwa dzięki Twoim nowym umiejętnościom oraz poznania wielu ciekawych ludzi, z którymi będziesz mógł rozmawiać na każdy temat, oczywiście w swoim ulubionym języku.

Lidia Głowacka-Michejda

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Wstęp

Jedni szukają powodu,
inni sposobu

Postanowiłam napisać tę książkę, ponieważ wciąż słyszę i czytam opinie na ten temat, które wprowadzają mnie w niemałe zdumienie.

Tak naprawdę nie znam człowieka, który nie deklaruje, że chciałby znać przynajmniej jeden język obcy, najlepiej angielski. Tak samo zresztą, nie znam człowieka, który nie chciałby być bogaty, szczupły, zdrowy, szczęśliwy... Znajomość języków obcych, tak jak bogactwo, często jest jednak przypisywana szczególnym zdolnościom czy możliwościom, które nie są dostępne każdemu. Wielu naszych rodaków, szczególnie ludzi średniego pokolenia, którzy nie mieli możliwości regularnej nauki języków w szkołach (pokolenie 40-50-latków), po kilku nieudanych próbach opanowania języka popada w zniechęcenie i brak wiary w to, że mogą skutecznie opanować wybrany przez siebie język. Pomijam już fakt, że wielu z nich nawet nie próbuje, twierdząc, że w tym wieku już się nie opłaca! W swojej szkole językowej często prowadziłam rozmowy, których przebieg można by streścić następująco:

– Dzień dobry. Chciałabym zapisać się na kurs języka angielskiego.

– Oczywiście, a czy może pani powiedzieć, czy uczyła się już pani tego języka?

– Nie, i to jest właśnie mój problem.

– Jaki problem? Trafiła pani pod dobry adres, uczymy zarówno osoby początkujące, jak i zaawansowane.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

– No tak, ale zazwyczaj wszyscy mówią, że są początkujący, ale tak naprawdę to już się gdzieś uczyli, w szkole, na studiach, a ja NAPRAWDĘ jestem początkująca i nigdzie nigdy się nie uczyłam.

– Rozumiem, że nie chciałaby pani znaleźć się w grupie z tak zwanymi *false beginners*, czyli z osobami, które deklarują, że są początkujące, ale tak naprawdę znają już to i owo…

– No właśnie, a do tego wie pani, ja już nie jestem taka młoda.

– To znaczy w jakim jest pani wieku?

– Ach, ja mam już 50 lat i naprawdę nie wiem, czy w moim wieku warto się jeszcze uczyć języków, rozumie pani…

– Rozumiem, że obawia się pani spotkać w jednej grupie osoby młodsze, którym nauka przychodzi łatwiej?

– O właśnie, bardzo by mnie to onieśmielało…

Cóż, gdy prowadziłam szkołę językową, przez ponad 10 lat podobnych sytuacji zdarzało się mnóstwo, a były to jedynie osoby, które odważyły się zadzwonić lub zapisać na kurs. Wyobrażam sobie, ile jest osób, które nigdy nawet nie zdobyły się na podobny telefon, bojąc się, że:

1. są za stare;
2. będą w grupie z młodszymi;
3. nie mają zdolności;
4. nauka języków jest przeznaczona dla ludzi młodych, a nie dla takich „starych pryków” (przepraszam wszystkie „stare pryki”, ale ponieważ sama do nich należę, pozwalam sobie na mały nietakt).

Jak to więc jest z tą nauką języków obcych i kto może się ich nauczyć?

Chciałabym udowodnić tą książką, że każdy, kto tego naprawdę chce, może osiągnąć sukces i cieszyć się z nowo zdobytej umiejętności, jaką jest biegła komunikacja w języku obcym.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Na początku kilka faktów z mojego własnego życia. Jestem osobą 50-letnią (a więc wciąż jeszcze bardzo młodą) i uważam, że ciągle jest dla mnie czas na naukę nowych języków. Za moich czasów w szkole jedynym słusznym językiem nauczanym od samego początku był język rosyjski, więc chcąc nie chcąc uczyłam się go pilnie (muszę przyznać, że na owe czasy byłam ewenementem, gdyż język mi się podobał, lubiłam się go uczyć i do dzisiaj nie żałuję tej miłej znajomości, chociaż okazji do mówienia jakby mniej…).

W liceum teoretycznie uczono nas francuskiego (wybrałam ten język, a nie angielski, ponieważ bardziej podobały mi się francuskie piosenki od angielskich). Języka angielskiego zaczęłam się uczyć dopiero na studiach, a więc w wieku 19 lat i te moje początki były wyjątkowo bolesne, ponieważ jedynym, co w owym czasie potrafiłam powiedzieć po angielsku, było *Only you*. Myślałam, że nigdy nie nauczę się tego języka, w dodatku nie lubiłam angielskiej wymowy, wszystko mnie w niej drażniło i uznałam, że jestem skazana na porażkę. Jak uznałam, tak zrobiłam, a więc poniosłam kompletną klapę. Po dwuletnim lektoracie ledwie miałam tróję postawioną „na ładne oczy" i tylko dlatego, że obiecałam lektorce, iż mam zamiar kontynuować naukę francuskiego, a angielski całkowicie sobie odpuszczam. Stanowczo stwierdziłam, że ANGIELSKIEGO NIGDY SIĘ NIE NAUCZĘ, odłożyłam więc na dno szuflady wszystkie podręczniki, słowniki i przez kilka lat szczęśliwie o nim zapomniałam, zwłaszcza że nadarzyła się okazja, aby wyjechać na parę miesięcy do Francji. Francja, Paryż, realizacja marzeń z dzieciństwa, wreszcie mogłam kontynuować rozpoczętą w szkole średniej naukę tego języka, a do tego ta melodia, ten szyk, ten wdzięk… duma mnie rozpierała, kiedy po kilku miesiącach mogłam odbyć dłuższą rozmowę w języku Prousta. Tymczasem lata mijały, w Polsce nadeszły nowe czasy, a wraz z nimi obcy kapitał i wszechobecny język angielski… Nie byłam jeszcze taka stara, kapitalizm dopadł mnie znienacka, po cichutku, zaanonsowany pewnego

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

letniego dnia przez panią Szczepkowską w mediach publicznych, gdy właśnie kończyłam 3 dziesiątkę swojej egzystencji. W dodatku po trzech latach spędzonych w domu z dzieciątkiem, co to się narodziło jeszcze w głębokiej komunie. Po trzech latach domowej sielanki postanowiłam wrócić do pracy, ale… nagle okazało się, że praca, która kiedyś była, jakoś na mnie nie chciała zaczekać, a tam, gdzie bym chciała pracować, był jeden warunek… znajomość angielskiego… Przecież ja postanowiłam, że nigdy się tego języka nie nauczę! A przez ostatnie trzy lata zajmowałam się głównie gotowaniem kaszki i czytaniem bajek dla dzieci na dobranoc, więc skąd miałam znać ten angielski? A dlaczego niby nie francuski? A może rosyjski by się przydał? Nie? A to szkoda. Cóż było robić? ZMIENIĆ POSTANOWIENIA. Od czego zacząć…. Powtarzałam sobie jak mantrę: *angielski jest piękny, jeśli tylu ludzi się nim posługuje, to ja też potrafię, mam silną wolę i determinację, aby nauczyć się mówić biegle po angielsku* itd. Potem zaczęły się działania. Pierwszy kurs intensywny, potem indywidualny, wreszcie strzał w dziesiątkę! Pierwsze Kolegium Języków Obcych przy UAM – 24 godziny tygodniowo, w tym 12 z Native Speakerami. Moim celem wówczas było: zacisnąć zęby i wytrzymać rok. Ooooj, ciężko było, koleżanki z ławki 10 lat młodsze, lepiej przygotowane, bez problemów radziły sobie z dość intensywnym programem. Ja, mamuśka po trzydziestce, w dodatku z fatalną wymową (przypadkowo znalazłam się w grupie amerykańskiej) – musiałam budzić duże rozbawienie wśród młodszych koleżanek z angielskim backgroundem o nieskazitelnej wymowie. Ale nie dałam za wygraną. *Nie poddam się* – powiedziałam sobie i jak powiedziałam, tak zrobiłam. Po 2-3 miesiącach katorżniczej pracy zaczęłam zauważać nieśmiało pewne efekty… a to kolokwium napisane lepiej od młódki, co to rok w USA, a to pani pochwaliła mnie za postępy w wymowie, a to dobrze przygotowana i przemyślana wypowiedź na temat przemian ustrojowych… no i pamięć jakby zaczynała mi wracać, okazało się że jest i że jak ją tylko trochę rozruszać, to pięk-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

nie potrafi się odwdzięczyć... 100 nowych słówek na kolokwium w jeden wieczór? *No Problem!* Po roku zaciskania zębów stwierdziłam, że teraz to już z górki i następne dwa lata to „bułka z masłem" w porównaniu z tym, czego udało mi się dokonać bez szczególnego talentu, bez niczyjej pomocy, bez pobytu w USA, tylko i wyłącznie własną, ciężką, systematyczną pracą! Nie wiem, gdzie byłabym dzisiaj, gdyby nie ta **inwestycja** w moim życiu, ale wiem na pewno, że nie miałabym dziś ciekawej pracy, nie mogłabym swobodnie podróżować i poznawać nowych ludzi, gdyby nie znajomość języka angielskiego. To moje bogactwo, którego nikt mi nie odbierze!

Dlaczego o tym wszystkim piszę? Dlatego, że udowodniłam na własnym przykładzie, że można dobrze nauczyć się języka, nie wyjeżdżając z kraju, nie będąc najmłodszym, nie rujnując budżetu domowego, wyłącznie poprzez regularną, systematyczną pracę.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

MITY

Mit pierwszy

Do nauki języków trzeba mieć specjalne zdolności

Jesteś jedyną osobą na świecie,
która może wykorzystać Twój potencjał.

Zig Ziglar

Amerykański psycholingwista, Carroll, definiuje zdolności językowe jako umiejętność szybkiego uczenia się nowego języka i możliwość osiągnięcia wysokiego stopnia jego znajomości. Uważa on, że zdolności językowe są odwrotnie proporcjonalne do ilości czasu poświęconego na opanowanie danego języka lub jakiegoś problemu językowego. Wyodrębnił on cztery rodzaje cech stanowiących o uzdolnieniach językowych człowieka. Te cechy to:

- umiejętność kojarzenia dźwięku i symbolu;
- wrażliwość na strukturę gramatyczną;
- pamięć skojarzeniowa;
- umiejętność wnioskowania.

Pierwsza cecha to umiejętność rozróżniania nowych dźwięków, kojarzenia ich z symbolami reprezentującymi je w piśmie i przechowywanie ich w pamięci. Druga – to umiejętność rozpoznania gramatycz-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

nych funkcji słów w zdaniu. Trzecia – to zdolność uczenia się nowych skojarzeń pomiędzy dźwiękami a ich znaczeniem oraz pewien rodzaj pamięci umożliwiający przyswajanie tych skojarzeń. Czwarta umiejętność polega na wykrywaniu reguł z „chaosu" językowego otoczenia ucznia.

Osobowość ucznia i jego cechy indywidualne mają niemały wpływ na sukces w przyswajaniu języka obcego. Wiadomo, że są ludzie wybitnie uzdolnieni do nauki języków obcych oraz tacy, którym nauka przychodzi z trudem. Jedni swobodnie rozmawiają po krótkim pobycie za granicą, inni będąc w tym samym wieku i ucząc się w tych samych warunkach, napotykają na spore trudności.

Zdolności ucznia są też zróżnicowane ze względu na przyswajanie poszczególnych funkcji języka. Jedni szybko opanowują wymowę, inni łatwiej radzą sobie z gramatyką lub czytaniem, jeszcze inni będą mieli specyficzne trudności z pisaniem. Właściwy dobór metod nauczania wspomaga rozwój zdolności lub też umożliwia osiągnięcie dobrych wyników – pomimo ich słabego poziomu. Sukces w przyswajaniu języka obcego niekoniecznie musi być związany z wysoko rozwiniętą pamięcią wzrokową czy słuchową; u jego podstaw mogą leżeć zupełnie inne połączenia zdolności, takich jak umiejętność koncentracji czy wyobraźni. Dlatego podział na zdolnych i niezdolnych do nauki języków obcych wydaje się być nieuzasadniony.

> *Aktywny udział w procesie nauczania oraz wysoka motywacja pozwolą na przezwyciężenie trudności i przyczynią się do osiągnięcia celu.*

Zdolności do przyswajania języka obcego, a także wszelkie inne, nie są przez człowieka dziedziczone i nie są wrodzone, lecz formują się i rozwijają w ciągu życia pod wpływem działalności praktycznej oraz

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

odpowiedniego oddziaływania pedagogicznego. Kiedy opanujemy już język obcy, nikt nas nie pyta, ile czasu to nam zajęło i jakich metod użyliśmy w trakcie nauki. Jeżeli wypracujemy sobie metody niwelujące np. naszą słabą pamięć, możemy nauczyć się języka na takim samym poziomie jak osoba, która pamięta dobrze bez używania specjalnych technik.

Nie ulega wątpliwości, że ludziom, którzy mają zdolności językowe, łatwiej jest się uczyć, szybciej przyswajają nowe słownictwo i nie mają problemów z prawidłową wymową. Podobnie bywa z nauką języka ojczystego; niektóre małe dzieci mówią płynnie zdaniami w wieku 18-24 miesięcy, a inne dopiero gdy skończą 4, a nawet 5 lat. I to wszystko jest normą! Do tego z reguły chłopcy zaczynają mówić później niż dziewczynki, gdyż kobiety mają lepiej rozwinięte ośrodki mowy w korze mózgowej. Faktem jest jednak, że wszyscy, ale to WSZYSCY, prędzej czy później zaczynają mówić w swoim ojczystym języku, co jest dowodem na to, że potrafimy się nauczyć każdego języka, jeżeli zostaniemy poddani odpowiedniemu treningowi. Nie można tego przecież powiedzieć o nauce fizyki kwantowej albo astronomii!

Gdyby dziecko zrażało się pierwszymi, nieudanymi próbami porozumienia się ze światem dorosłych, nigdy nie nauczyłoby się mówić. Ludzie dorośli też w różnym stopniu opanowują język ojczysty; jedni mówią pięknie i kwieciście, dbając o poprawność gramatyczną, inni trochę mniej pięknie… Wszyscy jednak komunikujemy się, przekazujemy dokładnie to, co chcemy powiedzieć (no, może nie zawsze, ale to temat na inną książkę). Dlatego osoby, którym nauka przychodzi z trudem, potrzebują większego treningu, dłuższego czasu, więcej cierpliwości i systematyczności. Miałam wielu tzw. „niezdolnych” uczniów, którzy wkładając odpowiednio dużo pracy, osiągali dużo

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

lepsze wyniki niż ich „zdolni” koledzy lub szczęśliwcy, którym dane było spędzić jakiś czas za granicą.

Trzeba jednak bezwzględnie pamiętać, że trudności w nauce języków obcych są często tylko pozorne. Wynikają one bowiem z lęku, nieśmiałości, problemów ze słuchem czy po prostu brakiem odpowiedniej motywacji do nauki, brakiem systematyczności. To trochę tak, jak z próbami rzucenia palenia u osób, którym brak jest wewnętrznej motywacji. Choćby nie wiem jak się zaklinali, że chcą rzucić palenie, nigdy tego nie robią, gdyż tak naprawdę jest to tylko zewnętrzna deklaracja, a palenie rekompensuje im coś, czego nie chcą, nie są gotowi się pozbyć.

Dzieci dyslektyczne i dysgraficzne mają kłopoty w nauce czytania i pisania, jednak w końcu opanowują tę trudną dla nich sztukę. Osoby, którym nie udało się zaliczyć egzaminu na prawo jazdy za pierwszym razem, również z reguły się nie poddają i próbują drugi i trzeci raz. Dlaczego więc osoby mające trudności w przyswajaniu języka obcego tak szybko się poddają? Wiadomo, chęć przemieszczania się własnym samochodem jest na tyle silnie motywująca, że nikt nie musi nas specjalnie zachęcać, abyśmy spróbowali kolejny raz. Jaka jest zatem nasza motywacja do nauki języków obcych? Z reguły jesteśmy zmotywowani tylko wówczas, gdy widzimy konkretny cel tej nauki; wyjazd zagraniczny, zmiana pracy, gdzie warunkiem jest opanowanie języka, awans w obecnym miejscu pracy. Jeżeli jednak ten cel nie jest tak namacalny, nasza motywacja spada często do zera i usprawiedliwiamy się przed samymi sobą, że nie mamy czasu, nie mamy pieniędzy, nie mamy zdolności… a tak naprawdę, brak nam po prostu motywacji. Jak sobie z tym radzić? Na to pytanie odpowiem w dalszej części tej książki.

A tymczasem…

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Sprawdź, czy masz zdolności językowe

Rozwiąż test i sprawdź, jakie są Twoje zdolności językowe i co powinieneś zrobić, by nauka była bardziej efektywna.

1. Języka najchętniej uczysz się...

a) Leżąc w wannie z książką do gramatyki.
b) Siedząc wygodnie w fotelu, słuchając kaset do nauki języka.
c) Oglądając na DVD film bez polskich napisów.

2. Za kilka dni masz egzamin z przedmiotu ścisłego, np. ekonomii, a materiału jest sporo. Co robisz w takiej sytuacji?

a) Spokojnie dzielisz materiał na partie i przyswajasz wiedzę etapami.
b) Z trudem wkuwasz materiał, wolałbyś robić coś bardziej przyjemnego.
c) Z przygnębieniem przeglądasz notatki, nie wiesz, od czego zacząć.

3. Kiedy uczysz się słówek, np. z angielskiego, na zaliczenie...

a) Strasznie się przy tym męczysz.
b) Nie należy to do Twoich ulubionych zajęć, ale wiesz, że tak trzeba, żeby nauczyć się języka.
c) Uczysz się po 10 słówek dziennie, dzięki czemu nauka nie jest męcząca i lepiej zapamiętujesz.

4. Kiedy w szkole trzeba było nauczyć się wiersza...

a) Musiałeś się trochę napocić i wiele razy powtarzać, zanim zapamiętałeś tekst.
b) Przychodziło Ci to z łatwością, szybko zapamiętywałeś strofy.
c) Zawsze miałeś duże trudności z tego typu zadaniami, wolisz przedmioty ścisłe.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

5. Gramatyka języka obcego jest dla Ciebie...

a) Czymś, czego z ochotą się uczysz.
b) Niezbyt lubianym materiałem do nauki, zawsze miałeś z tym problemy.
c) Twoją piętą achillesową, znacznie bardziej lubisz słownictwo.

6. Szef zlecił Ci, abyś zapoznał się raportem, który zostawił Ci na biurku.

a) Przeczytałeś materiał dwa razy i niestety niewiele pamiętasz.
b) Masz pamięć wzrokową, więc kiedy będzie trzeba, szybko odtworzysz sobie to, co przeczytałeś.
c) Zapamiętujesz tylko kilka ważniejszych danych, by móc zabrać głos w dyskusji.

7. Najszybciej zapamiętujesz...

a) Numery telefonów do koleżanek.
b) Adresy Twoich znajomych w obcym mieście.
c) Adresy www Twoich ulubionych stron.

8. W lekcjach angielskiego na uczelni najbardziej lubisz...

a) Przerwy pomiędzy zajęciami.
b) Praktyczne zajęcia z wymowy.
c) Gramatykę i nowe słownictwo.

9. Aby nauczyć się 5 słówek w języku obcym, potrzebujesz...

a) 12 minut.
b) 5 minut.
c) 20 minut.

10. Nauka języka obcego...

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

a) Sprawia Ci prawdziwą przyjemność.
b) Traktujesz to jak wymóg obecnych czasów i szansę na lepszą pracę.
c) Jest dla Ciebie bardzo męczącym zajęciem.

11. Kiedy na lekcji języka obcego prowadzący zadaje Ci pytanie.

a) Zaczynasz niezdarnie budować jakieś zdanie, które ma być odpowiedzią.
b) Choć nie zawsze znasz odpowiedź, chętnie starasz się coś powiedzieć.
c) Odpowiadasz w najprostszy sposób, byle nie wdać się w dyskusję z prowadzącym.

12. Kiedy już raz się czegoś nauczysz...

a) Pamiętasz to długo i nie musisz często sobie przypominać materiału.
b) Zwykle co jakiś czas powtarzasz materiał, bo wiedza Ci się „ulatnia".
c) Szybko zapominasz informacje, które z takim trudem zdobywałeś.

13. Kiedy po lekcji języka obcego wracasz wieczorem do domu...

a) Zawsze pamiętasz kilka nowych słówek.
b) Jakaś reguła gramatyczna zostaje Ci w głowie.
c) Pamiętasz tylko, jaką spódniczkę miała na sobie prowadząca.

14. Kiedy na studiach wybierasz się na lekcję języka, myślisz sobie:

a) „Znów ten facet będzie przynudzał..."
b) „Ciekawe, czego tym razem się nauczę."
c) „Muszę koniecznie poprosić go, by wyjaśnił mi pewną regułę gramatyczną."

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

15. Żeby lepiej nauczyć się języka...

a) Oglądasz zagraniczne kanały w telewizji.
b) Czytasz czasem prasę w języku obcym.
c) Słuchasz zagranicznych piosenek.

A teraz podlicz sumę punktów za poszczególne pytania.

Pytania	A	B	C
1	2	1	3
2	3	2	1
3	1	2	3
4	3	1	2
5	3	2	1
6	2	1	3
7	1	2	3
8	3	2	1
9	1	2	3
10	3	2	1
11	2	3	1
12	3	2	1
13	1	3	2
14	1	3	2
15	3	1	2

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Jeżeli uzyskałeś od 36 do 45 pkt.

Jesteś osobą, która niewątpliwie posiada zdolności do nauki języków obcych. Musisz to koniecznie wykorzystać. Zdolność szybkiego zapamiętywania i szybkiego przypominania, zwłaszcza słówek, jest w nauce języków bardzo ważna – Ty nie masz z tym prawie żadnego problemu. Nie musisz też zbyt często powtarzać tego, czego się nauczyłeś, więc zaoszczędzony czas możesz przeznaczyć na naukę nowego materiału. Masz właściwe podejście do nauki – słówka i gramatyka Cię nie przerażają. Nawet jeśli masz jakiś problem, starasz się z nim uporać przy pomocy nauczyciela. Może nie nauczysz się języka w miesiąc, ale przy wytrwałej pracy masz szansę opanować go dużo szybciej niż inni. Pamiętaj jednak, że same zdolności nie wystarczą, trzeba jeszcze być systematycznym. Spróbuj więc zajrzeć do zeszytu następnego dnia po lekcji, a nie dopiero w dzień przed kolejną. Na pewno będziesz osiągał jeszcze lepsze wyniki.

Jeżeli uzyskałeś od 25 do 35 pkt.

Można powiedzieć, że Twoje zdolności językowe są umiarkowane, czyli takie, jak większości z nas. Jeśli chcesz osiągać lepsze wyniki, musisz się przyłożyć do nauki. Systematyczna praca jest środkiem do tego, by opanować język. W miarę dobrze przychodzi Ci zapamiętywanie nowego materiału, ale po jakimś czasie większość zapominasz, więc powinieneś poświęcić więcej czasu na powtarzanie. W Twoim przypadku sprawdziłby się też częstszy kontakt z językiem – np. oglądaj zagraniczną telewizję, co jakiś czas kup sobie zagraniczne pismo. Z gramatyką i słówkami radzisz sobie całkiem dobrze, ale pamiętaj, że ucząc się języka, trzeba być dokładnym – zwracaj więc uwagę na szczegóły, zwłaszcza opanowując reguły gramatyczne.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Jeżeli uzyskałeś od 15 do 24 pkt.

Prawdopodobnie jesteś osobą, która w ogóle nie lubi się uczyć. Masz pewne trudności z przyswajaniem języków obcych, dlatego powinieneś poświęcić nauce znacznie więcej czasu. Z trudem przychodzi Ci zapamiętywanie nowych słówek, a kiedy już ich się nauczysz, szybko zapominasz. Do gramatyki języka obcego masz wręcz awersję, dlatego tak trudno Ci się jej uczyć. Ale to wszystko nie oznacza, że nie możesz nauczyć się języka. Potrzebujesz po prostu tylko więcej czasu i wytrwałości. Powinieneś przede wszystkim zmienić swoje nastawienie i nie traktować nauki języka jako zła koniecznego. Zdajesz sobie sprawę z tego, że jego znajomość da Ci szansę na lepszą pracę, ale z drugiej strony, jeśli coś idzie nie tak, nie traktuj tego, jakby to miał być koniec świata. Ostatecznie, jeśli nie nauczysz się go zbyt dobrze, znajdziesz inną pracę i też sobie poradzisz. Pamiętaj – ważna jest systematyczność – nie można uczyć się języka z doskoku – taka nauka nie da żadnych efektów. Zacznij więc od małych kroków, ucząc się np. 1-2 słówek dziennie, a potem zwiększaj ich ilość. Twoja cierpliwość zostanie wynagrodzona, jeśli tylko dasz sobie szansę! Pamiętaj! Jesteś znacznie zdolniejszy niż się to Tobie wydaje![1]

[1] Test ukazał się w: „Dlaczego”, rok 2008, nr 106.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Mit drugi

Żeby dobrze mówić w języku obcym, trzeba wyjechać za granicę

Choćbyśmy cały świat przemierzyli w poszukiwaniu Piękna,
nie znajdziemy go nigdzie, jeżeli nie nosimy go w sobie.

Ralph Waldo Emerson

Wyjazd za granicę z pewnością bardzo pomaga i przyspiesza naukę języków. Jest jednak istotna różnica między uczeniem się języka od podstaw a rozwijaniem umiejętności językowych osób, które wyjeżdżając za granicę, znają już język przynajmniej na poziomie średnio zaawansowanym. Dlatego osoby wyjeżdżające za granicę powinny zacząć się uczyć jeszcze w kraju, aby potem radzić sobie znacznie szybciej i łatwiej. Kiedy jesteśmy zanurzeni w kulturze innego narodu, codziennie przebywamy w środowisku osób mówiących w obcym języku, nauka przypomina uczenie się małego dziecka, które naśladuje dorosłych w próbach komunikowania się. Efekt jest często jednak taki, że, tak jak małe dziecko, popełniamy błędy gramatyczne, których po prostu nie słyszymy, nie zdajemy sobie z nich sprawy. Znam wielu Polaków mieszkających w Anglii, USA, Francji, Hiszpanii. Wielu z nich mówi fatalnym językiem nawet po wielu latach stałego pobytu. Po otwarciu unijnych granic z możliwości podjęcia le-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

galnej pracy poza krajem skorzystało wiele tysięcy Polaków. Jednymi z największych ich skupisk na Zachodzie są nasze „kolonie" w Wielkiej Brytanii i Irlandii, toteż tworzący je rodacy muszą używać języka angielskiego. W wielu wypadkach jest to sprawność językowa ograniczona do zadań typu *survival skills*, czyli umiejętności przeżycia. Konieczność posłużenia się angielskim bez wcześniejszego przygotowania, polegającego na metodycznym studiowaniu tego języka, nieuchronnie prowadzi do powstania swoistego polsko-angielskiego slangu, który już teraz określany jest jako *Poglish*. Realia życia na emigracji zarobkowej z pewnością nie są lekkie i obfitują w sytuacje, kiedy trzeba odejść od przyjętych reguł. Stąd właśnie słynne: „Brejkam wszystkie rule" (*I break all the rules / Łamię wszelkie reguły*).

Podobna sytuacja jest z cudzoziemcami mieszkającymi od wielu lat w Polsce. Na pewno spotykasz takie osoby we własnym środowisku. Niektórzy nawet nie próbują wyjść poza standardowe zwroty grzecznościowe. Inni może nawet próbują się uczyć, jednak ich poziom ciągle daleki jest od doskonałości i to mimo że mają tutaj pracę i rodziny (żonę, męża, dzieci). Wyobraź sobie, że wyjeżdżasz na kilka mie-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

sięcy do kraju takiego jak Chiny, bez żadnej znajomości języka i żadnych nawet prób wcześniejszego przygotowania, i liczysz na to, że uda Ci się poznać język chiński na podstawie samego pobytu w tym kraju. Jaka jest na to szansa? Przyznasz, że równa zeru. Czy wyjazd za granicę jest więc jedynym skutecznym sposobem na naukę języka obcego? Jestem pewna, że nie. Systematyczna nauka na kursach z udziałem dobrego lektora daje często lepsze efekty w postaci poprawności gramatycznej, lepszej, poprawnej wymowy, znajomości zasad pisowni (ucząc się za granicą, z reguły nie mamy okazji do pisania). Będąc nauczycielką języka angielskiego w liceum, miałam kilku uczniów, którzy wyjechali wraz z rodzicami do USA i przebywali tam kilka lat, uczęszczając do amerykańskich szkół. Zawsze lub prawie zawsze pojawiał się jeden problem: uczniowie ci uważali (a już szczególnie ich rodzice), że za sam fakt pobytu w USA należała im się ocena celująca. Tymczasem uczniowie ci często bardzo słabo pisali testy, robili błędy ortograficzne i gramatyczne, przychodzili nieprzygotowani na lekcje (bo przecież w Polsce już niczego nowego nie mogli się nauczyć) – no i był problem!

W nauce języków obcych potrzebna jest pokora, dlatego że nauka języka obcego nigdy tak naprawdę się nie kończy. Pamiętam, że kiedy kończyłam studia lingwistyczne, zapytałam siebie: *jak to, to już wszystko umiem, już wszystko znam?* Nie. Nauka języka to ciągłe doskonalenie, to ciągłe uczenie się czegoś nowego, to ciągłe odkrywanie, że czegoś nie wiemy, czegoś nie rozumiemy. Nawet najbardziej doświadczony, zawodowy tłumacz nie wyobraża sobie swojej pracy bez użycia słownika (kilku różnych słowników). Dosyć znamienne jest, że im większy znawca języka, tym więcej ma w swoim domu książek i słowników, które bynajmniej nie służą do dekoracji domowej biblioteczki! Dlatego uważam, że wyjazd za granicę bardzo pomaga, ale wówczas, kiedy już coś umiemy, kiedy jesteśmy w stanie porozumiewać się na poziomie przynajmniej komunikatywnym.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Wtedy wyjazd i przebywanie w środowisku obcojęzycznym poprawia naszą płynność w mówieniu, ułatwia rozumienie ze słuchu i przyczynia się do poprawy wymowy. Wszystko to jednak pod warunkiem, że nie wydaje nam się, że wszystkiego już się nauczyliśmy i praca nad językiem nie jest już nam potrzebna. Język obcy zawsze pozostanie językiem obcym i zawsze będziemy mieli coś nowego do nauczenia się lub coś nowego do skorygowania. Poza tym, każdy język się zmienia, rozwija. Osoby, które dawno temu wyjechały z Polski, często nie rozumieją potocznie używanych słów – choćby słynnej już „reklamówki". Doświadczyłam tego osobiście, kiedy moja przyjaciółka, która od 20 lat mieszka w Niemczech, zapytana o numer swojej „komórki", odpowiedziała ze zdziwieniem: *dlaczego pytasz mnie o numer mojej piwnicy?*

Musimy również zdawać sobie sprawę z tego, że wyjazd za granicę dla osób mówiących już danym językiem często okazuje się niemałym problemem. W zależności od kraju, w którym się znaleźliśmy, spotykamy się z nowym akcentem, a ponadto odkrywamy, że język potoczny, używany w codziennych sytuacjach, kieruje się nieco innymi regułami niż te, których nauczono nas w szkole czy na kursie. W przypadku języka angielskiego są to zwykle różnice, które początkowo wydają nam się szokujące. Na problem rozumienia języka angielskiego w jego amerykańskiej, irlandzkiej czy australijskiej odmianie natkniemy się bowiem nawet po ukończeniu w Polsce najlepszego kursu językowego. W czasie pobytu w Wielkiej Brytanii będziemy zaskoczeni zarówno zróżnicowaniem wymowy, jak i liczbą regionalnych dialektów języka Brytyjczyków, który uchodzi przecież za podstawowy wzorzec angielskiego. Mój mąż powiedział kiedyś: *będę pewny, że dobrze znasz język angielski, jeśli zrozumiesz Murzyna obsługującego stację benzynową w Południowej Karolinie*. To prawda, napotkawszy taką barierę, nabieramy pokory wobec języka,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

jego odmian i zindywidualizowania ze względu na poszczególnych użytkowników.

Potocznego języka i swobodnej komunikacji, rzeczywiście możemy nauczyć się tylko „na miejscu", tzn. tam, gdzie zewsząd otacza nas język obcy. Słyszymy go w radiu i w telewizji, na ulicy i w sklepie, na klatce schodowej i przed domem, gdy nasz sąsiad chce z nami nawiązać bliższy kontakt, oraz w innych niezliczonych sytuacjach, których nawet nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Nie popadajmy jednak w przesadę. Możemy swobodnie posługiwać się językiem obcym na nasze potrzeby, nie wyjeżdżając z kraju, gdyż tutaj raczej nie spotkamy takich różnorodności. Jeżeli jednak wyjedziemy za granicę, znając już dobrze albo przynajmniej na poziomie komunikatywnym język obcy, to cóż... ryzykujemy jedynie to, że poznamy go jeszcze lepiej.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Mit trzeci

Naukę trzeba zaczynać w bardzo wczesnym wieku, potem jest za późno

Jaka szkoda, że jest tak krótki okres pomiędzy czasem,
kiedy jest się za młodym i kiedy jest się za starym.

A. Camus

Oczywiście mit dotyczy tej drugiej części zdania. Jasne jest, że naukę lepiej zacząć jak najwcześniej, najlepiej jeszcze w przedszkolu, gdyż daje to dziecku możliwość wczesnego osłuchania się z językiem, a w przyszłości nie powinno ono mieć problemu z rozumieniem i prawidłową wymową. Dzisiaj rodzice chętnie zapisują małe dzieci na zajęcia z angielskiego, gdyż wiedzą, że będzie to procentować w przyszłości. Również nauka szkolna przewiduje już od pierwszej klasy szkoły podstawowej obowiązkową naukę języka obcego. Nadganiamy pod tym względem stracony czas i efekty, w postaci lepszej znajomości języków u młodszego pokolenia, są już widoczne. Daleko nam wprawdzie jeszcze do poziomu krajów skandynawskich, ale w porównaniu z takimi krajami jak Francja czy Włochy, nie mamy czego się wstydzić. Mamy zdolną młodzież i możemy być z niej dumni, chociaż na pewno wiele jeszcze zostało do zrobienia.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Co jednak, jeżeli nie dane nam było zaczynać wcześnie w czasach, gdy nauka języka zachodniego uznawana była za swoistą fanaberię albo hobby dla nielicznych, mających możliwości wyjazdu za granicę?

Na szczęście okazuje się, że ludzie dorośli, a nawet w podeszłym wieku, mogą również nauczyć się języka, jeżeli tylko dadzą sobie szansę. Oczywiście mogą pojawić się specyficzne problemy w przyswajaniu materiału. Najczęściej jest to problem prawidłowej wymowy. Ludzie starsi często po prostu nie słyszą pewnych dźwięków (a raczej nie rozróżniają ich subtelności) tak dobrze, jak dzieci i młodzież. Dlatego, jeśli ktoś pyta o sens uczenia dzieci przedszkolnych, to odpowiedzią jest właśnie osłuchanie dziecka z językiem, co spowoduje, że w przyszłości nie będzie miało problemu z prawidłowym wymawianiem.

Nasze kostki słuchowe twardnieją w wiekiem, nie są już tak elastyczne i dlatego wymowa ludzi zaczynających się uczyć w wieku dojrzałym będzie daleka od doskonałej, ale nie o to przecież chodzi w komunikacji. Znam wiele osób, które mają wręcz fatalną wymowę, co nie przeszkadza im płynnie porozumiewać się w języku obcym.

Jeżeli natomiast chodzi o pamięć, to jest ona słabsza tak długo, jak długo jej się nie trenuje. Pamięć jest jak mięsień. Nietrenowany zanika, dlatego nauka języków obcych jest świetnym treningiem pamięci, chociaż trzeba się liczyć z tym, że na początku będzie trudno, ale z czasem pamięć ulegnie zdecydowanej poprawie.

> *Nauka języka bez odpowiedniego treningu to tak, jakbyśmy chcieli przebiec maraton bez jakiegokolwiek przygotowania fizycznego; daleko raczej nie dobiegniemy!*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Dlatego nie należy się zrażać początkowymi trudnościami w zapamiętywaniu. Trening czyni mistrza! Systematyczne ćwiczenia tak dla ciała, jak i dla ducha, powodują, że z czasem wszystko staje się łatwiejsze i wkładamy w to dużo mniej wysiłku.

Czy jednak osoby starsze naprawdę mają dużo mniejsze szanse w porównaniu z dziećmi? Często słyszy się przekonanie o tym, jak szybko dzieci przyswajają języki obce. Jest to prawdą niestety tylko w przypadku dzieci wyjeżdżających za granicę i uczęszczających do zagranicznych szkół, a więc przebywających na stałe w środowisku obcojęzycznym, mających koleżanki i kolegów, z którymi chcą się porozumiewać. Nauka w polskich szkołach nie jest już jednak tak szybka. Każdy, kto ma małe dziecko, wie, że dzieci uczące się już w przedszkolu i podstawówce wcale nie odnoszą tak spektakularnych sukcesów w przyswajaniu języków, jak byśmy tego mogli oczekiwać. Nie można oczekiwać od 5-6 latka, że będzie mówić pełnymi zdaniami. Dzieci we wczesnym etapie uczenia się poznają pojedyncze słowa, krótkie wierszyki, teksty piosenek i nie są w stanie przełożyć nowo poznanych treści na swobodną komunikację.

Dzieci szkolne uczą się latami, gdyż nie mają odpowiedniej motywacji (motywacja pojawia się dopiero w wieku późniejszym albo nigdy!) Przecież ich koledzy i koleżanki porozumiewają się tym samym językiem ojczystym, więc główna motywacja dzieci i młodzieży (chęć przynależenia do grupy rówieśniczej, nawiązywanie przyjaźni) zanika bądź nigdy się nie pojawia. Potem, jako ludzie już dorośli, często mówią: *jaki ja byłem głupi, że w szkole w ogóle się nie uczyłem języka, chociaż miałem wszystkie możliwości. Po prostu mi się nie chciało, a nauczyciel nie był dość wymagający (na sprawdzianach można było ściągać).*

Ludzie dorośli, powtarzam, w sytuacji, w której przebywają w swoim kraju ojczystym, uczą się języka szybciej niż dzieci, ponieważ łatwiej

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

im przekazać chociażby zbiór prostych reguł gramatycznych, które są zrozumiałe dla człowieka dorosłego, ale już nie dla małego dziecka. Człowiek dorosły potrafi świadomie koncentrować się przez dłuższy czas na wybranym temacie – w przeciwieństwie do małych dzieci, które po kilku minutach męczą się i nie potrafią utrzymać uwagi. Człowiek dorosły w końcu posiada dużo bogatsze słownictwo w języku ojczystym, co można bezpośrednio przetłumaczyć na język obcy (możemy rozmawiać na tematy abstrakcyjne, filozoficzne itd.), a z małym dzieckiem możemy rozmawiać jedynie o tym, co dzieje się tu i teraz. Dlatego małe dzieci uczą się dłużej, gdyż dłużej rozwija się ich mowa. Nie możemy przecież porównywać mowy pięciolatka do mowy osoby dorosłej! Zdanie: „taka pani, która pisze, nazywa się pisarka, a taka pani, która czyta, nazywa się czytarka" brzmi słodko w ustach pięciolatka, ale już niekoniecznie w ustach osoby dorosłej! Pięcioletnie dziecko potrafi wyrazić swoje potrzeby, ale już nie potrafi zrozumieć chociażby języka wiadomości albo debaty telewizyjnej. Takie słowa jak: ekonomia, kryzys albo inflacja nie mają żadnego odzwierciedlenia w systemie poznawczym dziecka i dlatego są dla niego zupełnie niezrozumiałe. Małe dziecko nie potrafi też zrozumieć ani samo zastosować reguł. Zasada, zgodnie z którą czasownik w języku angielskim w trzeciej osobie liczby pojedynczej przyjmuje końcówkę „s" będzie przyswajana przez dziecko miesiącami lub nawet latami, człowiek dorosły opanuje tę zasadę w ciągu kilku minut (chociaż nie od razu stanie się ona automatyczna!). Ludzie dorośli są więc w stanie opanować język obcy dużo szybciej i skutecznej niż małe dziecko, zwłaszcza gdy poświęcają temu odpowiednią ilość czasu.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Mit czwarty

Po pięćdziesiątce nie warto inwestować w naukę języków

Kiedy przestajemy się uczyć,
to tak, jak byśmy przestali żyć.

Dane najnowszego sondażu CBOS wskazują, że 55% Polaków nie posługuje się żadnym językiem obcym. Najczęściej posługujemy się językiem angielskim (20%) oraz rosyjskim (22%). Jak nietrudno się domyślić, najczęściej znajomość języków wykazuje młodzież w wieku 18-24 lat (77%). Warto przy tym zaznaczyć, że jest to tylko tak zwana znajomość deklaratywna (respondenci sami deklarują znajomość języków), w żaden sposób nie jest ona weryfikowana testami ani rozmową.[2]

Osoby starsze rzeczywiście słabo wypadają w porównaniu z młodzieżą. Ponad trzy czwarte młodszego społeczeństwa posługuje się jednym językiem obcym. Najlepiej w tej grupie wypadają uczniowie i studenci, wśród których aż 89% deklaruje znajomość języka.

Poziom wykształcenia również wpływa na znajomość języków obcych. 83% osób, które ukończyły studia wyższe, porozumiewa się

[2] Sondaż CBOS na próbie 979 osób przeprowadzony w dniach 2-5.11.2008. Por.: http://www.egospodarka.pl/18808,Polacy-nie-znaja-jezykow-obcych,1,39,1.html.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

w języku obcym. Umiejętność tę opanowało 56% osób z wykształceniem średnim i tylko 34% z wykształceniem zawodowym. Wśród osób z wykształceniem podstawowym znajomość języka deklaruje tylko 28%.

Najbardziej popularne języki to angielski i rosyjski – odpowiednio 20% i 22%. Trzecim najczęściej wymienianym jest język niemiecki, znany przez 14% ankietowanych osób.

Język angielski jest zdecydowanie najczęściej wymienianym językiem pośród osób młodych. 63% osób w wieku 24 lat i jedna trzecia 25-34-latków zna ten język, a 23% osób w wieku 18-24 lat zna język niemiecki. Większość osób starszych deklaruje znajomość języka rosyjskiego, przy czym nie każdy potrafi się nim płynnie porozumiewać. Z badań wynika, że 69% osób nie ma problemu z porozumiewaniem się w wybranym języku.

Ciekawe jest również to, że najczęściej deklarujemy znajomość jednego języka obcego. 26% Polaków zna dwa języki obce, a tylko 5% deklaruje znajomość trzech i więcej.

Innym ciekawym faktem są zmieniające się z wiekiem potrzeby edukacyjne osób starszych. Osoby w podeszłym wieku koncentrują się na kwestiach związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem oraz ich osobistym samopoczuciem. Chętnie interesują się polityką i kulturą, starając się lepiej poznać otaczający ich świat. Natomiast osoby w wieku przedemerytalnym oraz młodsi emeryci często zaczynają naukę nowego języka obcego oraz uczą się rzeczy, na które wcześniej nie mieli czasu, np. nowe technologie, komputery.

Jak twierdzą naukowcy, nauka oraz posługiwanie się językami obcymi poprawia sprawność intelektualną i pozwala się nią cieszyć przez długie lata. Wyniki badań nad grupą 75-95-latków wskazują, że im

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

więcej języków znamy, tym lepiej rozwinięte są u nas zdolności poznawcze. Ma na to wpływ również wykształcenie, jednak znajomość języków obcych ma priorytetowe znaczenie. Jest bardzo prawdopodobne, że uczenie się języków obcych wpływa na tworzenie się nowych połączeń neuronowych w mózgu, które w zdecydowany sposób poprawiają jego funkcjonowanie.

Szkoły języków obcych są świadome tego, jakim potencjałem są osoby starsze. Wiele z nich przygotowało nawet specjalną ofertę, tworząc grupy jednolite wiekowo, w godzinach porannych i w sympatycznej atmosferze przy kawie lub herbacie, co znajduje coraz więcej zwolenników pośród seniorów i seniorek!

Dla osób po 50. roku życia nauka nowego języka to często nie tylko sposób na zachowanie aktywności umysłowej. Wiemy, jak wielu naszych rodaków wyjechało na stałe za granicę, dlatego dla wielu mam czy ojców (zarazem teściowych i teściów) nauka języka jest jedynym sposobem na porozumiewanie się ze swoją synową czy zięciem, a często nawet z wnuczętami. Czyż trzeba lepszej motywacji do nauki języka?

Dla wielu osób w dojrzałym wieku dopiero czas przejścia na emeryturę oznacza spełnianie marzeń. Znajomość języków znacznie ułatwia np. podróżowanie, dlatego seniorzy poświęcają swój czas na wytrwałe powtarzanie słówek i uczenie się gramatyki, a lektorzy chwalą ich za niezwykłą pilność i aktywność.

Podróżowanie to oczywiście nie jedyny powód zainteresowania kursami języków obcych. Coraz więcej ludzi starszych chce po prostu zrobić coś dla siebie, zainwestować w swój rozwój, a nie tylko być bezpłatną nianią dla własnych wnucząt. Osoby te chcą być aktywne i cieszyć się życiem tak długo, jak zdrowie im na to pozwoli. Dlatego inwestują w naukę, podróże, sport, zamiast czekać na powolne sta-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

rzenie się i związaną z tym utratę sprawności intelektualnej i fizycznej. Zamiast wydawać pieniądze na lekarzy, wolą nie dopuszczać do siebie chorób poprzez aktywność fizyczną i właściwe odżywianie. Taka postawa znakomicie przedłuża życie i pozwala się cieszyć jego pełnią.

Biologicznie jesteśmy zaprogramowani na 120 lat życia. Statystycznie żyjemy o wiele krócej (i to z własnej winy), ale i tak średnio 80 lat dla mężczyzn i 86 dla kobiet oznacza, że przed osobą 50-letnią jest minimum 20-30 lat aktywnego życia, jeżeli tylko sami z niego nie zrezygnujemy na długo przed kresem naszej ziemskiej wędrówki!

> *Nauka języków obcych to najlepsza intelektualna inwestycja w siebie.*

Ponieważ nauka wymaga od nas dużego wysiłku intelektualnego, sprawia jednocześnie, że nasz mózg pozostaje dłużej sprawny, łatwiej przyswajamy wiedzę również w innych dziedzinach i jesteśmy otwarci na zmiany.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Dla mnie osobiście młodość, to nie wiek metrykalny, a gotowość do zmian, chęć uczenia się i poznawania nowych rzeczy. Jeśli uznamy, że już nie warto uczyć się nowych rzeczy, wówczas naprawdę jesteśmy STARZY. Znam wielu starych 30-latków. Od wielu lat zajmuję się rekrutacją i kiedy słyszę od trzydziestolatka, że nie jest zainteresowany nową pracą, gdyż musiałby się nauczyć nowych rzeczy, ręce mi opadają! Można być starym w wieku 20-30 lat i można być młodym, przekroczywszy osiemdziesiątkę. Wszystko zależy od Ciebie. Jeżeli wolisz myśleć inaczej, Twoja sprawa, ja pozostaję przy stanowisku, że nauka czyni nas młodymi, dlatego w wieku 50 lat uczę się intensywnie języka hiszpańskiego i na pewno nie jest to ostatni język w moim życiu! Uczmy się nowych rzeczy, żeby nie zgnuśnieć, żeby nie popaść w rutynę i nudę, uczmy się, aby lepiej rozumieć zmieniającą się rzeczywistość i nadążać za jej rozwojem. Jeśli Twoją ulubioną rozrywką po pracy jest oglądanie telewizji, to zrób wyjątek na miesiąc i zamiast włączać telewizję po powrocie do domu, wyjdź na długi spacer, a potem przeczytaj dobrą książkę, naucz się 10 nowych słówek i zadzwoń do osoby, z którą nie rozmawiałeś od wielu miesięcy. Zmień rutynę. Zrób to dla siebie, a przekonasz się, jak zbawienny wpływ ma to na Twoje samopoczucie. Zrób to dzisiaj, teraz, zaraz. Wyłącz ten telewizor. 1245 odcinek Twojego ulubionego serialu nie wniesie absolutnie niczego wartościowego do Twojego życia. Pamiętaj:

> *Bogaci ludzie mają duże biblioteczki, biedni ludzie mają duże telewizory.*

Osobom nieśmiałym (i nie tylko) radzę znaleźć koleżankę czy kolegę w tym samym wieku, którzy również myślą o rozpoczęciu nauki języka obcego. Razem raźniej! Będziecie się wzajemnie wspierać, będziecie mieć więcej okazji do wspólnych spotkań i rozmów, wzajemnych odwiedzin i miłego sposobu spędzania wolnego czasu. I jeszcze jed-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

no. Nie słuchaj osób, które Ci tę naukę odradzają. Czasem nawet najlepszy przyjaciel w dobrej wierze źle doradza! Odpuść sobie takie „dobre rady" i zrób, jak Ci umysł i serce dyktują. Zrób to dla siebie, gdyż na to zasługujesz i na pewno sobie poradzisz. Zrób to w swoim tempie, masz na to czas, nigdzie się nie spieszysz i niech nikt Cię nie popędza. Będziesz mieć z tego tak dużo satysfakcji, że przewyższy ona wszystkie Twoje dotychczasowe dokonania.

Zrób pierwszy krok i naucz się dzisiaj, teraz, jednego nowego słówka. Jutro naucz się drugiego, pojutrze trzeciego itd. Stopniowo, kiedy przyzwyczaisz się do codziennej, systematycznej pracy i zaczniesz odczuwać z tego przyjemność, powoli zwiększaj ilość przyswajanych dziennie słów. Zaczniesz nabierać pewności siebie i będziesz chciał nauczyć się więcej. Wtedy pomyśl o zapisaniu się na kurs, to Ci ułatwi własną, systematyczną pracę w domu. A więc do dzieła, miły Seniorze!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Mit piąty

Istnieją rewelacyjne metody, dzięki którym języka można się nauczyć w kilka tygodni!

To, co się robi bez poświęcenia czasu,
nie wytrzyma próby czasu

Bernard Balner

Prowadząc szkołę językową, zaczynałam od metody SITA (hasło reklamowe: *rok nauki w tydzień!*), potem przeszłam na metodę Callana (*język angielski 4 razy szybciej!*).

Omówię tutaj te dwie metody, ponieważ narosło wokół nich wiele nieporozumień i sprzecznych opinii: od skrajnie pozytywnych po posądzenie o szarlatanerię!

Metoda SITA

Jest to unowocześnienie metody opracowanej w latach 50-tych przez bułgarskiego naukowca, prof. Łozanowa. Opierając się na badaniach psychologicznych, doszedł on do wniosku, że człowiek będący w stanie głębokiego relaksu i odpowiednio zmotywowany, jest w stanie za-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

pamiętywać dużo więcej informacji niż normalnie. W jego laboratoriach studenci uczyli się, łagodnie ułożeni na leżakach, słuchając muzyki barokowej. Najlepsi osiągali zdolność nauczenia się 100 słów na godzinę, potem 200, aż wreszcie najlepsza grupa osiągała wyniki rzędu 550 nowych słów na godzinę. Tę metodę prof. Łozanow nazwał *sugestopedią*, a później *superlearningiem*. W Niemczech dodano do niej tzw. urządzenie SITA i nazwano metodę uczenia się tą samą nazwą.

Urządzenie SITA przetwarza oddech człowieka na bodźce świetlne i dźwiękowe. Człowiek odbierając te bodźce, tj. widząc przez zamknięte powieki czerwone światło diod świecących się i gasnących w rytm oddechu oraz słysząc pulsujący w tym rytmie tzw. dźwięk *bio*, podświadomie reguluje i wyrównuje częstotliwość i głębokość własnego oddechu. Następuje sprzężenie zwrotne między oddechem a wrażeniami wzrokowymi i słuchowymi, czyli tzw. *biofeedback*. Sprzyja to wchodzeniu w stan relaksu, w którym półkule mózgowe lepiej współpracują ze sobą niż w stanie aktywności i wielokrotnie wzrasta zdolność mózgu do percepcji i zapamiętywania informacji.

Synchroniczna praca mózgu

Różnica w funkcjonowaniu prawej i lewej półkuli mózgowej została po raz pierwszy wykazana przez amerykańskiego naukowca, Rogera Wolcotta Sperry'ego, laureata nagrody Nobla z 1981 roku.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Lewa półkula

To dzięki niej potrafimy myśleć logicznie i racjonalnie. Często uważa się ją za „zimną" i werbalną. Jest odpowiedzialna za słowa i liczby. Lewa półkula jest analityczna, widzi fragmenty i dokonuje ich analizy.

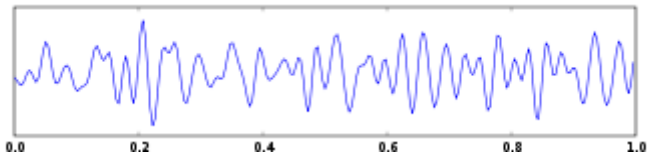
Prawa półkula

W przeciwieństwie do lewej – „zimnej" uważana jest za „gorącą" i twórczą. Osoby mające lepiej rozwiniętą prawą półkulę wykazują większe zdolności twórcze, wyobraźnię, poczucie rytmu i przestrzeni. Odpowiada ona również za sprawność fizyczną. Widzi całość obrazu, dokonuje jego syntezy.

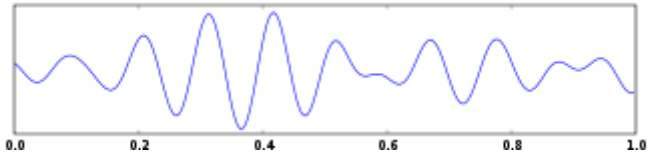
Potrzeba równomiernego wykorzystania obu półkul mózgowych wydaje się rzeczą oczywistą, jednakże współczesna edukacja, skoncentrowana na analitycznym i uporządkowanym myśleniu, zmusza nas do bardziej intensywnego wykorzystywania półkuli lewej.

Mózg każdego człowieka w ciągu doby pracuje w różnym zakresie fal:

a) fale **Beta** przeważają podczas codziennej aktywności życiowej

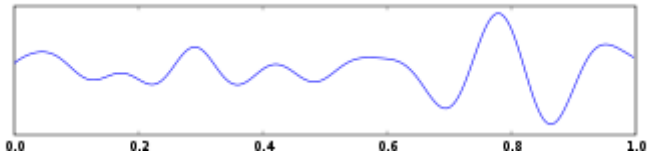


b) fale **Alfa** przeważają podczas wypoczynku, stanu relaksu

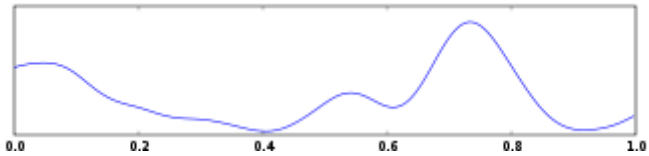


Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

c) fale **Theta** przeważają podczas zwykłego snu



d) fale **Delta** przeważają podczas głębokiego snu[3]



Eksperyment w Hamburgu

Potwierdzeniem niezwykłej skuteczności uczenia się w systemie SITA z zastosowaniem stanu relaksu był eksperyment przeprowadzony w Niemczech przez prof. Rainera Dietericha na wydziale psychologii Uniwersytetu Bundeswehry w Hamburgu. Badaniom poddano grupę kilkudziesięciu osób narodowości niemieckiej, w wieku 20-68 lat i o różnym poziomie wykształcenia. Osoby te nie znały w ogóle języka francuskiego. Przygotowano kurs językowy zawierający 1708 słów i zwrotów. Każda z wybranych do eksperymentu osób została poddana nauczaniu języka francuskiego przy pomocy tego kursu w systemie SITA. Nauka trwała 7 dni po 6 godzin dziennie. Następnie wszystkie osoby poddano testowi. Stwierdzono, że znajomość słów i zwrotów języka francuskiego w tej grupie osób to średnio 1138, czyli 66,7%. Wynikiem eksperymentu była też zgodna opinia wszystkich osób w nim uczestniczących o komforcie uczenia się. Wszyscy chwalili przyjemne, nieznane im wcześniej uczucie odprężenia towarzyszące lekcjom.

[3] Źródło wykresów: http://wikipedia.pl.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Od ok. 15 lat można to urządzenie kupić wraz z podręcznikami i płytami i uczyć się w domu albo zapisać się na kurs w jednym z wielu ośrodków SITA na terenie całego kraju (kursy takie oferuje m.in. ogólnopolska sieć „Leader School").

Plusy uczenia się metodą SITA

1. Podstawowe zastosowanie systemu SITA to intensywne uczenie się. W ciągu tygodnia intensywnej nauki tą metodą możliwe jest zapamiętanie ponad 1000 słów i zwrotów. System SITA umożliwia także szybkie zapamiętywanie wszelkich innych informacji dźwiękowych, które zostaną nagrane – np. przemówienie, wiersz, rola aktorska.

2. System SITA wykorzystuje odkrycia naukowe dotyczące stanu relaksu, który ma niezwykle pozytywny wpływ na organizm człowieka – wspomaga rehabilitację (atest medyczny), podwyższa odporność na stres, pomaga pozbyć się nałogu, leczy zaburzenia snu itd.

3. Systematyczne przebywanie w stanie relaksu – dwukrotnie w ciągu dnia po 15-25 minut – nie tylko poprawia zdrowie, ale również poprawia umiejętności koncentracji, sprzyja logicznemu i jasnemu wyrażaniu myśli oraz uświadamianiu własnych możliwości twórczych. Stan relaksu to sposób na intensywny wypoczynek i uwalnianie się od skutków stresów dnia codziennego.

Ponadto stan relaksu ma niezwykle pozytywny wpływ na organizm człowieka:

- wzmacnia system odpornościowy;
- wspomaga działania rehabilitacyjne (w rehabilitacji kardiologicznej, neurologicznej, ortopedycznej);
- podwyższa odporność na stres;

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

- oczyszcza organizm z psychofizycznego napięcia;
- uczy samokontroli i autoregulacji procesów wegetatywnych i reakcji emocjonalnych;
- pomaga leczyć zaburzenia snu;
- ułatwia pozbycie się nałogów.

Minusy uczenia się metodą SITA

Owszem, nauka w stanie relaksu ułatwia zapamiętywanie, ale zapamiętujemy biernie, tzn. jeżeli wypełnimy test znajomości słówek, tłumacząc je z języka obcego na polski, to test wypadnie bardzo pozytywnie (ok. 80% dobrych odpowiedzi). Gdybyśmy jednak przeprowadzili ten sam test, ale odwrotnie (tłumaczenie z polskiego na język obcy), wyniki testu spadłyby do ok. 20-30%. Znajomość słówek jest więc znajomością bierną, co oznacza, że przy próbie rozmawiania, będziemy mieć problem z szybkim posługiwaniem się nowo opanowanym słownictwem. Przy czym mówimy tutaj tylko o słówkach, a gdzie posługiwanie się rozbudowanymi, skomplikowanymi gramatycznie zdaniami? Intensywna nauka przy pomocy relaksacji jest bardzo korzystna w przyswajaniu każdego innego typu wiedzy. Np. student medycyny uczący się tysięcy nazw układu anatomicznego na pewno miałby ułatwioną sprawę, stosując metodę relaksacji. Jednak nauka języka obcego to opanowanie struktur w języku, którego dotychczas nigdy nie używaliśmy, a to wymaga tzw. internalizacji nowo zdobytej wiedzy. Miesiące ćwiczeń w mówieniu, popełnianie i korygowanie błędów, to jedyna droga do tego, abyśmy zaczęli mówić płynnie.

Jest jeszcze jeden problem nauki metodą SITA. Bardzo wiele osób, (do których ja również należę) zasypia krótko po tym, kiedy zostaną wprowadzone w stan relaksu. Ta metoda na pewno ułatwia zasypianie! Niestety uczymy się tylko w stanie relaksu, a nie w czasie snu!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Dlatego metoda wkładania książki pod poduszkę w noc przed egzaminem nie przynosi oczekiwanych efektów.

Ostatni, również ważny problem, to urządzenie do nauki tą metodą oraz nagrania, które są najczęściej kupowane z przeznaczeniem do nauki indywidualnej. W latach 1997-2000 powstało wiele szkół językowych wykorzystujących tę metodę, wprowadzając zajęcia z lektorem, jako proces wspomagania nauki i możliwość prowadzenia konwersacji w wybranym języku. Niestety metoda nie okazała się aż tak bardzo rewelacyjna (a już na pewno nie rok nauki w tydzień!), dlatego większość tych szkół nie przetrwała do dnia dzisiejszego. Wiele osób korzystających z tego systemu nie osiągnęło zamierzonych efektów, a wyniki nauczania często były porównywalne z tradycyjnymi metodami.

System SITA jest nadal sprzedawany i cieszy się sporym powodzeniem, ale moim zdaniem działa najlepiej jako sposób na szybkie przypomnienie sobie języka, którego już kiedyś się uczyliśmy i chcemy sobie przypomnieć, np. przed podróżą za granicę.

Metoda Callana

Oparta jest na zasadach diametralnie różnych od metody SITA. Uczymy się przy pełnej świadomości, do tego lektor mówi z prędkością 240 słów na minutę (normalna prędkość mówienia to ok. 170 słów na minutę), a uczestnicy kursu odpowiadają na pytania automatycznie, z pominięciem procesu „wewnętrznego tłumaczenia", zanim zdecydują się na odpowiedź. Metoda kładzie nacisk na konwersację (95% czasu w trakcie 50-minutowej lekcji), przełamywanie bariery mówienia, automatycznego konstruowania zdań, często bardzo długich i skomplikowanych. W metodzie tej lektorzy zmieniają się na

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

każdej lekcji, aby uczeń miał możliwość słuchania różnych rodzajów wymowy i nie przyzwyczajał się tylko do jednego lektora. Założeniem jest używanie tylko i wyłącznie języka nauczanego bez podpowiedzi w języku ojczystym uczniów (stąd możliwe jest tworzenie grup międzynarodowych). Duży nacisk kładzie się na powtórzenia materiału, w tej metodzie bowiem uczniowie nie mogą zapisywać nowych słówek i robić notatek. Nauczyciel ma za zadanie natychmiastowe poprawianie błędów w wypowiedziach uczniów. Metoda Callana przypomina sposób, w jaki języka uczy się dziecko – słuchając i automatycznie powtarzając, a gramatyki ucząc się niejako „przy okazji", poprzez obserwację wzorców.

Materiał jest podzielony na tzw. etapy (ang. *stage*). Każdy kolejny bazuje na poprzednim. Słówka na każdym etapie pochodzą z różnych dziedzin. Pytania zadawane przez lektora mają ścisły związek z przyswajanymi pozycjami leksykalnymi. W metodzie tej wszystkich nowo poznanych słówek używa się w zdaniach, nie ma więc żmudnego uczenia się listy słówek. System ciągłych powtórek gwarantuje zapamiętywanie dużych partii materiału, przy czym ilość powtórek jest uzależniona od tempa uczenia się grupy. Im szybsze tempo, tym mniejsza ilość powtórek i na odwrót.

Plusy metody

1. Metoda szczególnie zalecana dla osób początkujących, które chcą w krótkim czasie przyswoić sobie podstawy języka i porozumiewać się na poziomie komunikatywnym.

2. Kładzenie nacisku na konwersacje przełamuje barierę mówienia i nieśmiałość.

3. Nie można „siedzieć cicho" na lekcji, każdy uczestnik ma tyle samo czasu na udzielenie odpowiedzi.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

4. Eliminuje proces wewnętrznego tłumaczenia z języka ojczystego na obcy, uczeń nie stosuje więc tzw. kalki językowej.

5. Lekcje są bardzo żywe i dynamiczne, wykorzystana każda minuta lekcji.

Metoda, wydawać by się mogło, bardzo dobra, pytanie tylko, na jakiej podstawie jej twórcy twierdzą, że można nauczyć się języka cztery razy szybciej? Po dokładnych wyliczeniach czasu, jaki jest potrzebny na opanowanie wszystkich 12 książek metody, okazuje się, że nie sposób tego zrobić w czasie krótszym niż cztery lata (przy standardowej częstotliwości 2 x 2 godziny tygodniowo). Nie jest też prawdą, że po kursie Callana można bezpośrednio zdać egzamin Cambridge FCE. Wymaga to dodatkowego rocznego kursu przygotowującego do tego egzaminu, co daje nam w efekcie 5 lat nauki, czyli nawet więcej niż przy tradycyjnych metodach (ok. 4 lata).

Wady metody

1. Nauka odtwórcza, nie kładzie nacisku na samodzielność wypowiedzi ucznia.

2. Brak nauki gramatyki opartej na ćwiczeniach uniemożliwia zdawanie egzaminów typu Cambridge (mimo że szkoły Callana dają pisemną gwarancję na zdanie egzaminu).

3. Nie uczy pisania samodzielnych wypowiedzi (niezbędne przy egzaminach Cambridge).

4. Książki napisane w latach 60-tych, nie uwzględniające zmian w języku, częste używanie archaizmów, które wyszły już z użycia, brak nowoczesnego słownictwa uwzględniającego istnienie zaawansowanej techniki IT.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

5. Niska atrakcyjność lekcji i utrata zainteresowania ucznia, który musi automatycznie powtarzać wyuczone zdania, szczególnie na wyższych poziomach zaawansowania.

6. Metoda nie zakłada zadań domowych, co spowalnia proces zapamiętywania i nie rozwija dodatkowych umiejętności, jak chociażby pisanie.

7. Wiele haseł tej metody jest chwytami reklamowymi i nie ma nic wspólnego z rzeczywistością (*4 x szybciej, gwarancja zdania FCE*).

W przypadku metody Callana nauka nie powinna trwać dłużej niż dwa lata, po czym powinno się przejść na metody tradycyjne, zwłaszcza jeżeli zamierzamy przystępować do egzaminu FCE. Trzeba jednak zwrócić uwagę na fakt, że wiele szkół językowych nie stosuje tej metody w formie czystej i samodzielnie dodaje lekcje gramatyki przygotowujące do FCE, dodatkowe lekcje konwersacji, podręczniki są modyfikowane, dodawane nowocześniejsze słownictwo. Po odpowiedniej modyfikacji można z dużym sukcesem nauczyć się języka, jednak na pewno nie 4 razy szybciej!

Odmiany metody Callana

Wiele szkół uczących metodą Callana uwzględniło jej minusy, wskutek czego powstało kilka jej odmian, m.in. metoda Direct (bezpośrednia) i metoda Direct Avalon. Opierają się one na tych samych założeniach, jednakże podręczniki zostały unowocześnione, wyrzucono z nich archaiczne treści, dodano nowoczesne słownictwo, zastosowano lepsze tłumaczenie gramatyki i uzupełniono ćwiczeniami.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

W trakcie trwania zajęć wprowadza się naukę gramatyki, wykonuje ćwiczenia, uczniowie mają więcej możliwości samodzielnego konstruowania zdań, a nie jedynie biernego ich odtwarzania.

W wielu szkołach metodę bezpośrednią przeplata się z metodą tradycyjną w miarę potrzeby i uznania lektora prowadzącego, uwzględniając potrzeby grupy (np. grupy młodzieżowe przygotowujące się do matury lub egzaminów Cambridge).

Z reguły wszystkie lub znaczna większość szkół prowadzi dodatkowe kursy przygotowawcze do egzaminów Cambridge uwzględniające wszystkie wymagania stawiane zdającym, co oczywiście nie odbywa się już metodą bezpośrednią.

Połączenie metody bezpośredniej z metodą tradycyjną daje zdecydowanie lepsze efekty. Bierzemy po prostu to, co najlepsze z obu metod. Z drugiej strony, uczący się łatwiej przełamują barierę mówienia, nie zatracając jednak spontaniczności w mówieniu i zwracając uwagę na istotne kwestie gramatyczne. Takie połączenie obu metod zdaje się dawać najlepszy efekt końcowy, ale ocenę zostawiam samym uczącym się.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Mit szósty

Najlepiej uczyć się z native speakerem, a nie z Polakiem

Cudze chwalicie, swego nie znacie,
sami nie wiecie, co posiadacie.

Wincenty Pol

N**ative Speaker** – oznacza osobę mówiącą w języku ojczystym, czyli Polacy są native speakerami języka polskiego, Anglicy – języka angielskiego itd. Powiem krótko: native speaker TAK, ale tylko dla osób, które już osiągnęły poziom konwersacyjny i mogą w ten sposób poznać więcej niuansów językowych znanych tylko native speakerom. Ważne: najlepiej, aby był to Anglik albo Amerykanin, Francuz, Hiszpan i każdy inny użytkownik języka, którego się uczysz z dyplomem minimum BA! Dlaczego? A czy chciałbyś, aby uczył Cię w szkole języka polskiego robotnik z wykształceniem podstawowym? Dlaczego nie? No, ale to przecież native speaker!

Naukę języka obcego od podstaw powinniśmy zaczynać z Polakiem z dyplomem filologii lub kolegium języków obcych. Uwaga! Nigdy nie sami! Początki są zawsze najtrudniejsze i wymagają ciągłej korekty ze strony osoby doświadczonej, aby nie utrwalać błędów, które

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

na tym etapie są zjawiskiem zupełnie naturalnym. Oczywiście nie muszę wspominać, że tak jak w każdym zawodzie są dobrzy i źli lektorzy i lepiej wybrać kogoś z polecenia lub zapisać się na kurs do dobrej, renomowanej szkoły.

Native speakerzy są jednak rozchwytywani przez osoby uczące się i zarabiają w Polsce całkiem duże pieniądze. Dwa przykłady:

Susanne Dahl urodziła się i wychowała w Wielkiej Brytanii. Spędziła tam większość życia i ukończyła studia na Uniwersytecie w Oxford. Do Polski przyjechała za namową koleżanki, która opowiadała jej wiele o naszym kraju. Początkowo była zdziwiona, że wystarczy tylko dobrze znać język angielski, aby otrzymać całkiem dobrze płatną pracę. Nie ma przygotowania metodycznego do nauczania, ale nie ma też problemów ze znalezieniem uczniów. Oferuje im przecież kontakt z językiem codziennym, potocznym, takim, którego nie znajdzie się w podręcznikach do nauczania. Posługuje się ładną, oxfordzką angielszczyzną, ma dobry kontakt z ludźmi i lubi nauczać.

Susanne nie narzeka na zarobki. Średnio za jedną godzinę lekcyjną otrzymuje 60 zł, co wystarcza na utrzymanie w Warszawie, gdzie mieszka.

Susanne przyznaje, że na początku nauka z Native speakerem nie jest ważna. Przydaje się to dopiero na poziomie średnio zaawansowanym. Podkreśla przy tym, że wielu Native speakerów nie potrafi nauczać. Nie chce im się przygotowywać do lekcji, rozmawiają o wszystkim i o niczym, nie mają pojęcia o metodyce, ale mają etykietę native speakera, dlatego ludzie nie protestują.

Michael, urodził się w Polsce, ale większą część życia spędził w USA, dokąd wyemigrowali jego rodzice. Do Polski wrócił pięć lat temu, po skończeniu studiów i od tego czasu utrzymuje się z nauczania języka

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

angielskiego. Michael prowadzi zajęcia głównie w dużych korporacjach, a jego uczniami są często menedżerowie wysokiego szczebla.

Czy zarabia dużo? Od 60 do 120 złotych w zależności od klienta i intensywności kursu. Jest polecany przez swoich uczniów, dlatego nie narzeka na brak klientów. Michael ma wykształcenie ekonomiczne, ale nie myśli o zmianie pracy.

– Nigdzie tak dobrze nie zarobię – przyznaje. – Lubię nauczać i sprawia mi to dużą satysfakcję, jednak uważam, że nauka z Native speakerem ma sens od poziomu „wyższy średnio zaawansowany", a wcześniej po prostu szkoda na to pieniędzy.

Native speakerzy stali się tak popularni w Polsce nie tylko z powodów czysto językowych. Ich nieformalny sposób bycia, optymizm, niekonwencjonalne metody, są dodatkową atrakcją w odróżnieniu od polskich lektorów, często ponurych, smutnych. Kultura polska jest bardzo odległa od anglosaskiej, co się przekłada na kontakty czysto ludzkie. Wolimy „wyluzowanego" Anglika czy Amerykanina, który opowie nam dowcip, zaśpiewa piosenkę czy zwyczajnie powygłupia się na lekcji, niż polskiego lektora, który z uporem maniaka przypomina, że nie używa się *Present Perfect* do wyrażania czynności dokonanych.

Trudno powiedzieć, co jest lepsze. Zajęcia z Native speakerami mogą być atrakcyjniejsze, chociaż mniej efektywne, ale można na to spojrzeć też z drugiej strony. Zajęcia z polskim lektorem mogą być bardziej efektywne, chociaż mniej atrakcyjne.

Na pewnym poziomie zaawansowania zajęcia z native'ami powinny przeplatać się z polskimi lektorami i w ten sposób znakomicie się uzupełniać.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

> *Nauka z native speakerem tylko od poziomu „wyższy średnio zaawansowany" i to jako uzupełnienie, a nie jedyna forma nauki.*

Jeśli uznasz, że mimo wszystko chcesz uczyć się z native speakerem, zrób najpierw porządny wywiad wśród ludzi, którzy już z takich usług korzystali i upewnij się, że jest to osoba kompetentna, solidnie przygotowująca się do zajęć, przynosząca na lekcje dodatkowe materiały, które wzbogacają Twój język, umiejąca uatrakcyjniać każde zajęcia. Dowiedz się, jakie ma wykształcenie, od ilu lat udziela lekcji języka, w jakich szkołach uczy. Osoby uczące w renomowanych szkołach są poddawane systematycznym ocenom metodyka szkoły i mają szkolenia z zakresu metodyki nauczania, dlatego warto zapłacić trochę więcej, ale mieć pewność, że jest to osoba, która potrafi przekazać Ci wiedzę i zrobi to naprawdę solidnie.

Warto też zwrócić uwagę na to, jak długo taka osoba przebywa w Polsce. Ktoś, kto dopiero tu przyjechał, może równie szybko wyjechać, jeśli Polska mu się nie spodoba i będziesz wówczas musiał szukać nowego lektora. Native, który na dobre osiadł w Polsce i na przykład założył tutaj rodzinę, jest bardziej wiarygodny i możesz mieć większą pewność, że z dnia na dzień nie powie Ci *Good Bye!*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Mit siódmy

Ludzie dorośli nie mają czasu na uczenie się języków

To, co najważniejsze,
nie może być na łasce tego,
co mniej ważne.

Goethe

Mogę się zgodzić, że dorośli mają mniej czasu niż ludzie młodzi, nieobciążeni rodziną i pracą zawodową. W końcu nauka to praca ludzi młodych. Pomyśl jednak i zapisuj dokładnie przez tydzień, ile czasu spędzasz przed telewizorem, rozmawiając przez telefon (plotkując z koleżanką), zwiedzając centra handlowe w poszukiwaniu n-tej pary butów lub wykonując prace porządkowe w domu, które spokojnie mogłyby zrobić Twoje nastoletnie dzieci? Czy nie udałoby się wykroić z tych godzin chociaż 30 minut dziennie na naukę języka?

Twój tydzień liczy dziesięć tysięcy minut. Jeśli odliczysz od tego sen i codzienne obowiązki, i tak zostaje Ci jeszcze przynajmniej trzy tysiące minut. Ile z nich poświęcasz na angielski? Chodząc na zajęcia dwa razy w tygodniu po dwie godziny lekcyjne, wykorzystujesz zaled-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

wie 180 minut, a to zdecydowanie za mało, aby dobrze opanować język. Pomyśl o tym, zanim znowu powiesz „nie mam czasu".

Pamiętaj, brak czasu to tak naprawdę brak priorytetów. Jeżeli ustalisz sobie priorytety, będzie Ci dużo łatwiej osiągnąć cel. Doba ma tylko albo aż 24 godziny i każdemu jest dane dokładnie tyle samo czasu. Dlaczego więc jedni potrafią się zorganizować i znaleźć czas na wszystko, inni zaś ciągle „gaszą pożary" i nie mają ani chwili wytchnienia? Odpowiedzią na to pytanie będzie matryca zarządzania czasem według Stephena Coveya.

	Pilne	Niepilne
Ważne	**I Aktywność** ◆ Kryzysy. ◆ Sprawy naglące. ◆ Zadania opatrzone datą realizacji.	**II aktywność** ◆ Zapobieganie, codzienna aktywność. ◆ Budowanie związku. ◆ Szukanie nowych możliwości. ◆ Planowanie, rekreacja. ◆ Nabywanie nowych umiejętności.
Nieważne	**III aktywność** ◆ Niektóre telefony. ◆ Korespondencje, raporty. ◆ Niektóre spotkania. ◆ Najbliższe sprawy naglące. ◆ Popularna aktywność.	**IV aktywność** ◆ Codzienność, zapracowanie. ◆ Pewna korespondencja. ◆ Pewne telefony. ◆ Pożeracze czasu, telewizja, Internet itp. ◆ Przyjemności.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Popatrz przez chwilę na cztery ćwiartki matrycy zarządzania czasem. W ćwiartce I zakres aktywności dotyczy zarówno spraw ważnych, jak i pilnych. Chodzi tu o sprawy, których rezultaty mają duże znaczenie i którymi trzeba się zająć natychmiast. Wszyscy mamy do czynienia z tą ćwiartką, jednak niektórzy są nią wręcz pochłonięci. Są to specjaliści od kryzysów, ludzie szukający problemów, działający w ostatniej chwili.

Dopóki koncentrujesz się głównie na pierwszej ćwiartce, będzie się ona nieustannie powiększać, aż zawładnie Tobą całkowicie. Niektórzy ludzie są tak zagonieni codziennymi sprawami, że ulgę sprawia im jedynie ucieczka w sprawy nieważne i niepilne (ćwiartka IV). Mówią oni: jestem tak zagoniony codziennymi sprawami, że nie mam siły na nic innego i aby odpocząć, muszę „wyłączyć się" przed telewizorem albo przeglądając Internet. Tak wygląda życie ludzi zarządzanych przez kryzys.

Są ludzie, którzy większość czasu spędzają wśród spraw „pilnych, ale nieważnych" (III) myśląc, że są w ćwiartce pierwszej. Skupiają się na sprawach pilnych, które wydają im się równie ważne, a w rzeczywistości takie nie są. Wiele z tych spraw można by oddelegować innym albo po prostu sobie je odpuścić.

Ludzie działający skutecznie z reguły trzymają się z dala od ćwiartki III i IV, ponieważ – pilne czy nie – nie są to sprawy ważne. Poświęcają więcej czasu ćwiartce II, bo to ona jest sercem skutecznego zarządzania sobą. Dotyczy tego, co nie jest pilne, ale jest ważne. Zajmują się sprawami takimi jak budowanie więzi i związków, pisanie celów i misji, długoterminowe planowanie, ćwiczenia fizyczne, nauka nowych umiejętności, zapobieganie rzeczom niepożądanym, a więc wszystko to, co wiemy, że powinniśmy robić, ale jakoś rzadko robimy, ponieważ nie są to rzeczy pilne.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

W której ćwiartce możemy więc umieścić naukę języków obcych? Odpowiedź jest oczywista: tylko i wyłącznie w II. Jeżeli umieściłeś ją w ćwiartce I, to prawdopodobnie należysz do ludzi, którzy szukają cudownych i szybkich sposobów na naukę, co niestety nie jest możliwe, a więc czas zdać sobie sprawę z tego, że odpowiednie zagospodarowanie ćwiartki II jest jedynym skutecznym sposobem na naukę języka obcego i na wiele innych spraw, które mamy zwyczaj odkładać w nieskończoność.

Aby skutecznie zagospodarować swój czas, musimy nauczyć się planowania swoich działań. Na pewno słyszałeś już tę historię, ale przypomnę Ci ją, gdyż zawiera niezwykle istotną prawdę.

Pewnego dnia pewien stary profesor został zaangażowany, aby przeprowadzić kurs dla grupy dwunastu szefów wielkich koncernów amerykańskich na temat skutecznego planowania czasu. Kurs ten był jednym z pięciu modułów przewidzianych na dzień szkolenia.

Stary profesor miał więc do dyspozycji tylko jedną godzinę, by wyłożyć swój przedmiot. Stojąc przed tą elitarną grupą, która gotowa była zanotować wszystko, czego ekspert będzie nauczał, stary profesor popatrzył powoli na każdego z osobna, następnie powiedział:

– Przeprowadzimy doświadczenie.

Spod biurka, które go oddzielało od kursantów, stary profesor wyjął wielki dzban o pojemności 4 litrów i postawił delikatnie przed sobą. Następnie wyjął około dwunastu kamieni wielkości piłki do tenisa i delikatnie włożył je kolejno do dzbana. Gdy dzban był wypełniony po brzegi i niemożliwym było dorzucenie jeszcze jednego kamienia, podniósł wzrok na swoich uczniów i zapytał ich:

– Czy dzban jest pełen?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Wszyscy odpowiedzieli:

– Tak.

Profesor poczekał kilka sekund i dodał:

– Na pewno?

Następnie pochylił się znowu i wyjął spod biurka naczynie wypełnione żwirem. Delikatnie wysypał żwir na kamienie, po czym potrząsnął lekko dzbanem. Żwir zajął miejsce między kamieniami... aż do dna dzbana. Stary profesor znów podniósł wzrok na audytorium i znów zapytał:

– Czy dzban jest pełen?

Tym razem słuchacze zaczęli rozumieć. Jeden z nich odpowiedział:

– Prawdopodobnie nie.

– Dobrze... – odpowiedział stary profesor.

Pochylił się jeszcze raz i wyjął spod biurka naczynie z piaskiem. Z uwagą wsypał piasek do dzbana. Piasek zajął wolną przestrzeń między kamieniami i żwirem. Jeszcze raz zapytał:

– Czy dzban jest pełen?

Tym razem, bez zająknienia,wszyscy odpowiedzieli chórem:

– Nie!

– Dobrze – odpowiedział stary profesor.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

I tak jak się spodziewali, wziął butelkę wody, która stała na biurku i wypełnił dzban aż po brzegi. Stary profesor podniósł wzrok na grupę kursantów i zapytał ich:

– Jaką wielką prawdę ukazuje nam to doświadczenie?

Niegłupi, najbardziej odważny z obecnych, biorąc pod uwagę przedmiot kursu, odpowiedział:

– To pokazuje, że nawet jeśli nasz kalendarz jest całkiem zapełniony, jeśli naprawdę chcemy, możemy dorzucić więcej spotkań, więcej rzeczy do zrobienia.

– Nie – odpowiedział stary profesor – To nie o to chodziło. Wielka prawda, którą przedstawia to doświadczenie, jest następująca: *jeśli nie włożymy kamieni jako pierwszych do dzbana, później nie będzie to możliwe*.

Zapanowało głębokie milczenie, każdy uświadomił sobie oczywistość tego stwierdzenia. Stary profesor zapytał ich:

– Co stanowi kamienie w waszym życiu? Wasze zdrowie? Wasza rodzina? Przyjaciele? Zrealizowanie marzeń? Robienie tego, co jest waszą pasją? Uczyć się? Odpoczywać? Dać sobie czas? Albo jeszcze coś innego? Należy zapamiętać, że najważniejsze jest włożyć swoje KAMIENIE jako pierwsze do życia, w przeciwnym wypadku ryzykujemy przegraną. Jeśli damy pierwszeństwo drobiazgom (żwir, piasek), wypełnimy nimi życie i nie będziemy mieć wystarczająco dużo cennego czasu, by poświęcić go na ważne elementy życia. Zatem nie zapomnijcie zadać sobie pytania: „Co stanowi kamienie w moim życiu?” Następnie włóżcie je na początku do waszego dzbana – życia.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Przyjacielskim gestem dłoni stary profesor pozdrowił audytorium i powoli opuścił salę…

Na pewno wielu z Was planuje każdy swój dzień. Mając dużo obowiązków, planujemy następy dzień, aby nie pominąć w nim rzeczy ważnych i pilnych, z których musimy się wywiązać. Mamy kupić warzywa i mięso na obiad, odebrać dziecko z przedszkola, porozmawiać z szefem o podwyżce itd. W planowaniu dziennym brak jednak miejsca na wartościowanie czynności. Wszystko wrzucamy do jednego kosza, odhaczając po kolei rzeczy, które wykonaliśmy i nie zwracając uwagi na ich hierarchię wartości. Kiedy pod koniec dnia widzimy na kartce większość rzeczy odhaczonych, odczuwamy ulgę i zadowolenie z siebie (przecież odwaliliśmy kawał dobrej roboty), jednak rzadko lub nigdy nie zadajemy sobie pytania na temat ważności wykonanych zadań.

Ilu z nas robi jednak plany tygodniowe? Sądzę, że niewielu. A jednak to plany tygodniowe są najważniejsze, gdyż w nich umieszczamy nasze priorytety, nasze cele, a więc te duże kamienie w słoju.

Moja rada jest taka: spraw sobie albo jeszcze lepiej zrób sam na dużej kartce papieru kalendarz tygodniowy i zacznij od umieszczenia w nim swoich priorytetów. W każdym dniu zaznacz najpierw czas, który poświęcisz m. in. na naukę języka obcego, na ćwiczenia fizyczne, na kontakty z rodziną i bliskimi oraz na wszystko to, co uznasz za ważne i niepilne, a więc to, co z każdym dniem przybliża Cię do osiągnięcia sukcesu!

Dopiero potem zacznij wypełniać kalendarz rzeczami ważnymi i pilnymi, takimi jak: telefony, rozmowy biznesowe, zakupy, sprzątanie i inne. Kiedy sporządzisz dokładny plan rzeczy z drugiej i pierwszej ćwiartki, zobaczysz, jak dużo jeszcze zostało Ci czasu i prawdopodob-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

nie zdziwisz się, że masz go tak dużo! Może znajdziesz czas, aby uzupełnić swoje życiowe cele i dodać jeszcze coś do ćwiartki II?

Tygodniowe planowanie sterowane potrzebami ćwiartki II sprawia, że planowanie dnia jest funkcją zarówno tego, co najważniejsze, jak i tego, co spontaniczne, co daje prawdziwą radość życia.

Czy zaczynasz widzieć różnicę pomiędzy organizowaniem tygodnia poprzez pryzmat koncentracji na własnym rozwoju, na osiąganiu życiowych celów, a planowaniem dni opartych na innych, mniej ważnych celach?

Skoncentrowanie się na zasadach ćwiartki II spowoduje, że całe Twoje życie ulegnie zmianie na lepsze. Przede wszystkim zmienią się Twoje priorytety, przestaniesz tracić czas na rzeczy nieważne, a skoncentrujesz się na tych najważniejszych, wpływających na jakość Twojego życia.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Mit ósmy

Osoby nieśmiałe nigdy nie przełamią bariery mówienia

To już lepiej, żeby pan był nieśmiały,
niż miałby pan być pospolity

Wiesław Myśliwski

Trudno jednoznacznie ustalić, skąd bierze się nieśmiałość. Wielu psychologów skłania się ku przekonaniu, że odpowiedzialne za nią jest wyłącznie wychowanie. Niektórzy jednak udowadniają, iż istnieje coś takiego jak gen nieśmiałości, co w połączeniu z zestresowanymi rodzicami daje w konsekwencji reakcje nadmiernej lękliwości dziecka w sytuacji ekspozycji społecznej.

Bariera mówienia rzeczywiście często jest udziałem osób nieśmiałych. Walka z nieśmiałością to odrębny temat, ale kilka słów o tym. Osoby nieśmiałe niechętnie wypowiadają się publicznie również w swoim języku ojczystym. Kiedy dochodzi do tego wypowiedź w języku obcym, panika przed mówieniem sięga zenitu! Najczęstszą przyczyną jest strach przed ośmieszeniem. Może się to wywodzić z dzieciństwa, kiedy to w szkole śmiały się z nas inne dzieci albo rodzice. W walce z nieśmiałością skuteczne okazują się metody wizuali-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

zacji i autosugestii. Pomaga to zresztą przezwyciężyć ten problem również w innych sytuacjach. Czasami bywa jednak, że osoba jest nieśmiała (zachowuje się nieśmiało) tylko wtedy, gdy mówi po angielsku.

Bardzo przydatne w takich sytuacjach okazują się afirmacje i wizualizacje. Jeżeli jesteś osobą nieśmiałą i strasznie peszy Cię rozmawianie w języku obcym, obawiasz się, że wypadniesz źle, że powiesz coś głupiego lub niezrozumiałego, możesz użyć tu wizualizacyjnych zdolności prawej półkuli mózgu, aby napisać afirmację, która pomoże Ci w sytuacjach trudnych.

Dobra afirmacja zawiera pięć podstawowych elementów: Jest osobista, pozytywna, utrzymana w czasie teraźniejszym, jest wyobrażeniem zachowania i ma silne zabarwienie emocjonalne.

Możesz zatem zapisać coś w tym rodzaju:

„Sprawia mi olbrzymią przyjemność (*emocje*), że kiedy rozmawiam z cudzoziemcem (*zachowanie*), ja sama (*osobiście*) dobieram (*czas teraźniejszy*) odpowiednie zwroty i wyrażenia, dzięki czemu jestem rozumiana i mogę swobodnie wyrażać swoje myśli w języku obcym (*pozytywne*).”

Techniki afirmacji i wizualizacji zwielokrotniają swoje działanie, kiedy wprowadzamy się w stan relaksu. Wtedy łatwiej jest nam zobaczyć siebie w sytuacjach trudnych, które po jakimś czasie, dzięki tej technice stają się łatwe i przyjemne. Ważne, abyśmy w wyobrażeniach widzieli samych siebie, odprężonych, uśmiechniętych, „na luzie”, z przyjemnością rozmawiających w wybranym języku z cudzoziemcem, szefem, czując dumę z osiągniętych postępów. Używaj wizualizacji tak często, jak się da, najlepiej tuż przed zaśnięciem i zaraz po przebudzeniu albo gdy odpoczywasz z zamkniętymi oczami.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Wówczas nasze ciało i umysł znajdują się w stanie relaksu, dlatego treści, które wizualizujemy łatwiej zapadają w podświadomość, a to podświadomość właśnie jest „winna" za wszystkie nasze lęki. Oczywiście nie muszę chyba dodawać, że same wizualizacje, bez pracy nad językiem, nic nam nie dadzą! Pracuj więc systematycznie nad poprawieniem znajomości języka i wyobrażaj sobie, jak spokojnie, z uśmiechem, rozmawiasz z obcokrajowcami w swoim ulubionym języku.

Poniżej kilka uniwersalnych zasad, jakimi powinny się kierować osoby nieśmiałe według specjalistki z tej dziedziny, Ewy Anny Baryłkiewicz.[4]

Precyzyjna diagnoza

Rzadko zdarza się, że jesteś nieśmiały w każdej sytuacji. Pewność siebie tracisz wtedy, gdy czujesz zagrożenie. Bywa, że ktoś blokuje się, gdy musi przemówić publicznie, a w wąskim gronie znajomych jest osobą otwartą, bez zahamowań. Nie należy więc etykietować siebie „jestem nieśmiały", bo jak zaczniesz to robić, problem rozszerzy się na inne dziedziny życia. Musisz zaobserwować, w jakich sytuacjach czujesz się zagrożony, i spróbować się z nimi zmierzyć.

Bądź optymistą

Znajdź sobie cel i z uporem do niego zmierzaj. Pamiętaj, że jeśli z góry założysz, że nie uda Ci się go osiągnąć, to rzeczywiście Ci się nie uda. Musisz wierzyć w swe siły i sens tego, co robisz. Myśl rów-

[4] Artykuł dostępny pod adresem: http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/dusza/pokonaj-niesmiaosc_35347.html, [dostęp z dnia: 21.05.2009].

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

nież o pozytywnych następstwach podejmowanych przez siebie zadań. Gdy jako dziecko mówiłeś: „Nie pójdę do sklepu, bo się wstydzę", to mama uświadamiała Ci, jak wiele możesz zyskać, gdy przełamiesz swoją nieśmiałość. „Ale te ciasteczka są tak pyszne, że koniecznie musisz ich spróbować". Wówczas przestawałeś myśleć o tym, jak bardzo się boisz, bo zaczynała Ci pracować wyobraźnia, a ona z kolei popychała Cię do działania. Ta metoda sprawdza się nie tylko w stosunku do dzieci. Równie dobrze możesz ją zastosować na sobie. Korzyść będzie podwójna: zrobisz coś pożytecznego i wykonasz krok w walce z nieśmiałością.

Nie idź na żywioł

Zanim przystąpisz do realizacji zadania, które spędza Ci sen z powiek, wcześniej starannie się do niego przygotuj. Jeżeli np. musisz wystąpić publicznie, zrób sobie notatki, a później przećwicz głośne czytanie przed lustrem. Możesz także poprosić bliską osobę, aby wystąpiła w charakterze Twojego słuchacza. Ideałem byłoby, gdybyś odważył się na próbę wystąpić na forum rodzinnym, poczułbyś się wtedy dużo pewniej. Nie odkładaj jednak tej pracy na jutro. Im szybciej zaczniesz nad sobą pracować, tym większą masz szansę na sukces. Nie łudź się – przed samym występem i tak dopadnie Cię trema. Chodzi o to, by była konstruktywna, żebyś mógł skupić się wyłącznie na temacie wystąpienia.

> *Odwaga to panowanie nad strachem, nie brak strachu.*
>
> ***Mark Twain***

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Myśl dobrze o sobie

Zostań… swoim rodzicem. Ale tylko takim, który dba o własne dziecko, chwali je za osiągnięcia i motywuje do dalszej pracy. Spójrz więc na siebie i swój problem z innej perspektywy – myśl o sobie jak o dziecku, ale z pozycji osoby starszej i bardziej doświadczonej, prowadź ze sobą dialog wewnętrzny, zaopiekuj się sobą. Przekonuj samego siebie, że jesteś osobą wartościową i sumienną, więc nie masz powodu, by czuć się gorszy od innych. Jeśli tylko pojawi się negatywna myśl, to od razu ją odpędzaj. Nie myśl „jestem głupi" tylko dlatego, że czegoś akurat nie wiesz. Pomyśl raczej: „Polityki nie rozumiem, ale za to jestem świetny z geografii". A najlepiej spisz na kartce w 10 punktach swoje mocne strony. To pomoże Ci uwierzyć we własne siły. Pamiętaj jednak o tym, że najważniejsza jest samodyscyplina.

Bądź konkretny

Osoba nieśmiała ma tendencję do koncentrowania uwagi na sobie. Myśli, że jest pępkiem świata, że wszyscy wokół patrzą tylko na nią, tylko o niej myślą i mówią. A tak wcale nie jest. Dlatego zamiast wyolbrzymiać swoje problemy, znajdź kilka możliwych sposobów ich rozwiązania. Myśl o konkretach. Jeżeli np. wydaje Ci się, że ktoś Cię nie lubi, to nie izoluj się od tej osoby ani nie wmawiaj sobie, że jesteś temu winny. Pomyśl raczej, dlaczego odniosłeś takie właśnie wrażenie i wypisz w punktach kilka możliwych powodów, a potem przeanalizuj je na zimno. Być może rzeczywiście ten ktoś Cię nie lubi. Ale może zignorował Cię, ponieważ źle się poczuł albo śpieszył się, a może mu coś nie wyszło? Wszystko można zobaczyć w innym, znacznie korzystniejszym świetle.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Odwróć uwagę

Kiedy znajdziesz się w towarzystwie nieznanych Ci osób, to nie myśl obsesyjnie przez cały czas o tym, że na pewno zaraz się skompromitujesz, mówiąc lub robiąc coś niestosownego. Jeśli będziesz zachowywać się nienaturalnie, wtedy na pewno o wiele szybciej zwrócisz na siebie uwagę. A przecież wcale nie o to Ci chodzi! Dlatego z całych sił spróbuj umiejętnie skierować tę uwagę na innych. Napomknij, że pani siedząca naprzeciwko ma niezwykłej urody kolczyki, że danie, które właśnie podano, jest przepyszne, a sąsiad podjął bardzo interesujący temat. Zobaczysz, że rozmowa szybko potoczy się wyznaczonym przez Ciebie torem. A Ty zdążysz oswoić się z nową sytuacją.

Zadbaj o siebie

Jeżeli masz kompleksy na punkcie urody, zrób coś, żeby poprawić swój wygląd: wybierz się do kosmetyczki, fryzjera, na siłownię, kup sobie jakiś ładny ciuch. Jeśli będziesz się czuł atrakcyjniejszy, przestaniesz się chować. A dobre samopoczucie sprawi, że poczujesz się bardziej wartościową osobą. Jeżeli chciałbyś poszerzyć swoją wiedzę, masz hobby i marzysz, by się rozwijać na polu naukowym, zapisz się do jakiejś grupy zainteresowań. Nie tylko poprawisz swój wizerunek we własnych oczach, ale także nawiążesz wiele znajomości. Pasja pomoże Ci przełamać nieśmiałość, otworzyć się na innych.

Zabaw się w aktora

Wyobraź sobie jakąś bardzo śmiałą i przebojową osobę, określ, jakimi cechami powinna się charakteryzować, a potem po prostu ją zagraj, tak jakbyś był urodzonym aktorem. Ważne jest, żebyś ćwiczył

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

jak najwięcej i postarał się nie wychodzić z roli nawet wtedy, gdy zejdziesz już ze „sceny". Pamiętaj, że im dłużej będziesz udawać kogoś, kim chciałbyś być, tym szybciej staniesz się taką osobą. Zmiana sposobu zachowania wpływa na zmianę sposobu myślenia. Także na własny temat.

Plan tygodniowy

Działaj metodą małych kroków. Ale stawiaj ich coraz więcej i idź cały czas do przodu. Jeżeli np. chciałbyś poszerzyć grono swoich znajomych, to ustal sobie długofalowy plan. Nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Nie zakładaj, że jeśli pójdziesz na bankiet, to w jeden wieczór staniesz się duszą towarzystwa. To przecież nierealne! A niepowodzenie może tylko pogłębić Twoją nieśmiałość. Ustal sobie raczej, że w ciągu tygodnia podejdziesz na ulicy do 5 obcych osób i zapytasz je o godzinę albo drogę. Możesz też poprosić ekspedientkę w sklepie, by doradziła Ci przy doborze towaru. Następnie odhacz w notesie te punkty, które już zrealizowałeś, i bierz się za następne. Bądź konsekwentny. A za wykonanie całego planu spraw sobie nagrodę.

Tylko spokojnie

W sytuacjach kryzysowych Twoje ciało po prostu „wariuje". Serce bije dużo szybciej, mięśnie drżą, a ciśnienie skacze. Twój mózg odbiera informację: alarm! Pocisz się i oblewasz rumieńcem, zaczynają drżeć Ci ręce. Wszystko to powoduje, że masz zakłóconą jasność myślenia i wpadasz w jeszcze większą panikę. Możesz się przed tym bronić, zażywając tabletkę na uspokojenie lub stosując proste metody relaksacyjne: odpręż się, wyprostuj i wolno, spokojnie oddychaj. Po

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

kilku minutach Twój układ przywspółczulny przywróci normalne funkcjonowanie całego organizmu.

Jednym z największych mitów naszych czasów jest przekonanie, że ludzie dorośli nie mogą się zmienić. Postawa typu „jakim mnie Panie Boże stworzyłeś, takim mnie masz" jest tak zakorzeniona u wielu osób, że nawet nie przychodzi im do głowy szukanie rady i pomocy u innych, aby coś zmienić. Tymczasem nawet ludzie dorośli, w pełni ukształtowani, ludzie w każdym wieku mogą zmieniać swoje nawyki, zachowania, przekonania itd. Przeprogramować mózg można tak samo, jak się programuje komputer, wymaga to jednak specjalistycznej wiedzy, którą łatwo dzisiaj zdobyć, czytając książki z dziedziny samorozwoju, bądź zapisując się na kursy, w trakcie których nastawiamy się na zmianę. Świadomie nie nazywam tego terapią ani psychoterapią, ponieważ nazwy te kojarzą się (chociaż niesłusznie) z zaburzeniami i chorobami psychicznymi. Zmiana może się dokonać w każdym z nas. Nie znaczy to, że mamy jakieś zaburzenia psychiczne. Zmiana poprawia jakość naszego życia, powoduje, że jesteśmy bardziej efektywni i szczęśliwsi. Jeśli więc czujesz, że jest w życiu coś, co przeszkadza Ci, aby śmiało iść do przodu i realizować swoje marzenia, aby poczuć się szczęśliwym, oznacza to, że przyszedł czas na zmiany.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Mit dziewiąty

Języka obcego powinniśmy się uczyć tak jak dzieci..., czyli znajomość zasad i reguł gramatycznych nie jest nam potrzebna

Szkoła przygotowuje dzieci do życia w świecie, który nie istnieje

Albert Camus

Nic bardziej mylnego! Jeżeli chcemy uczyć się jak dzieci, będziemy mówić jak dzieci! Oczywiście, jeśli Twoim celem jest posługiwanie się językiem na zasadzie „Kali chcieć, Kali mieć", to możesz stosować tę zasadę. Będziesz mówić językiem bardzo prostym, używać podstawowych form gramatycznych i robić wiele błędów, które wypada robić dzieciom, ale już niekoniecznie dorosłym! Warto, abyśmy zdali sobie sprawę z faktu, że:

> *Nauka reguł gramatycznych i ćwiczenia to droga na skróty, a nie droga przez mękę.*

Człowiek dorosły jest w stanie poznać i przyswoić reguły, dlatego powinien się ich uczyć, gdyż to sprawia, że zamiast powtarzać zdanie

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

tysiąc razy, wystarczy zastosować regułę i przyswoić ją sobie dużo szybciej. Poza tym, w języku angielskim nieznajomość pewnych reguł będzie prowadzić do nieporozumień. Np. zdanie: *I have been married for 5 years* oznacza, że pozostaję w związku małżeńskim od pięciu lat, natomiast zdanie *I was married for five years* oznacza, że byłem w związku małżeńskim 5 lat, ale już nie jestem. Albo inny przykład, zdanie *Did you stop drinking?* oznacza: 'czy przestałeś pić?', natomiast zdanie *Did you stop to drink?* oznacza: 'czy zatrzymałeś się, aby się napić'. Prawda, że robi różnicę? Mogłabym tutaj mnożyć podobne przykłady. Brak znajomości reguł utrudnia porozumiewanie się, wprowadza brak pewności siebie przy rozmowie, naraża nas na bycie niezrozumiałymi.

Ćwiczenia gramatyczne są jedynym sposobem, abyśmy poznali te reguły i zaczęli je stosować. Ja traktuję ćwiczenia jak rozwiązywanie krzyżówek. Znajduję w tym przyjemność „łamania sobie głowy" i po każdej serii ćwiczeń czuję, że jestem o coś bogatsza, wiem więcej, czuję się bardziej pewna siebie. W trakcie robienia ćwiczeń poszerzam też znajomość słownictwa, gdyż słowa nieznane natychmiast zapisuję i zaglądam do nich od czasu do czasu. Warto też wracać do ćwiczeń już przerobionych, a szczególne do tych, które za pierwszym razem zrobiliśmy błędnie. Jeżeli natomiast nie rozumiemy jakiegoś błędu, warto mieć zawsze pod ręką kogoś, kto nam ten problem wyjaśni. Najlepiej wyjaśnią to polscy nauczyciele, którzy doskonale rozumieją i znają zasady gramatyki. Native speaker często odpowie: „Bo tak się mówi i już!".

Propagatorzy uczenia się na zasadzie przyswajania małego dziecka zapominają poza tym o jednym małym szczególe. Dziecko uczy się języka ojczystego 24 godziny na dobę. Przez cały czas swojej dziennej aktywności podąża za swoim opiekunem, słysząc i powtarzając słowa, które matka czy każdy inny członek rodziny do niego mówi. Co

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

chwilę słyszy jakieś polecenia „zjedz zupkę” albo zakazy: „nie dotykaj tego, bo będzie bolało”, albo ktoś objaśnia mu, że „trzeba myć rączki przed jedzeniem”. Dziecko jest więc zanurzone w języku przez cały czas, a do tego dorośli mówią, używając uproszczonego języka, zrozumiałego dla dziecka. Nie mówimy przecież do pięciolatka „nie kupię ci tej zabawki, bo jest światowy kryzys i wszyscy jesteśmy zmuszeni do oszczędzania, a tatuś może powiększyć grono bezrobotnych”, tylko: „mamusia nie ma pieniążków”. Poza tym, dziecko uczy się metodą *total physical response*, czyli „pełna fizyczna reakcja”, co oznacza, że jeżeli coś mówimy do dziecka, to jest to poparte natychmiastową akcją. Na przykład: mówiąc „a teraz zjemy zupkę”, matka podaje talerz z zupą, po czym nabierając zupę na łyżkę, mówi: „Am, jemy zupkę, dobra zupka? Smakuje Piotrusiowi zupka? Jeszcze jedna łyżeczka? Dobra zupka, mniam, mniam”. Nie sposób, żeby dziecko nie skojarzyło przekazywanych mu słów z czynnościami, które wykonuje. Albo: „umyjemy rączki, bo są brudne”, po czym matka prowadzi dziecko do łazienki i wykonuje wyżej wspomnianą czynność. Jeżeli mamusia jest rozmowna, mówi dalej: „odkręcimy kran, leci woda, woda jest zimna? Oj, zimna, zmienimy na ciepłą, tak teraz jest ciepła. Dodamy mydło, zobacz, jak się pieni! Tak teraz spłuczemy mydło wodą i… już rączki są czyste. Piotruś ma czyste rączki”. Tak właśnie uczy się dziecko. Czy na pewno chcesz, żeby Ciebie również tak uczono? No, chyba że jak coś boli i nasza urocza lektorka chciałaby pocałować kolanko, żeby nie bolało… ale to już inna bajka.

Jest tylko jeden plus uczenia się na zasadzie dziecka. Małe dziecko nie wie, że się uczy. A ponieważ nie wie, traktuje to jak zabawę i najwięcej uczy się poprzez zabawę, dlatego nigdy się nie zniechęca. Poza tym dorośli są dla niego cierpliwi i wyrozumiali, nie robią mu sprawdzianów z nowo poznanych słówek i ze świętą cierpliwością odpowiadają na niezliczone pytania „a dlaczego…?”

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Jeżeli dorośli zniechęcają się do nauki języków obcych, to najczęściej dlatego, że w ogóle nie lubią się uczyć. Można to bez trudu zrozumieć, gdyż każdy, kto chodził do szkoły, pamięta takie „zołzy", co to się niesłusznie nazywały nauczycielami, które potrafiły skutecznie naukę zohydzić. Jeżeli więc przytrafiło nam się coś takiego (a szansa jest wyjątkowo duża), to powinniśmy raczej zmienić nasze nastawienie do nauki (to naprawdę nie jest kara!), niż ulegać złudzeniu, że możemy się uczyć jak dziecko.

No i wreszcie nie zapominajmy, że nasz mózg zdecydowanie różni się od mózgu dziecka. Nasz mózg jest dojrzały, w pełni ukształtowany, dlatego może przyjmować inne metody, niż *total physical response*. Ta metoda nie jest zresztą zła, tylko że zakres słownictwa, który można dzięki niej opanować, jest naprawdę niewielki. Możemy oczywiście (i tak się robi na lekcjach z dziećmi) mówić i jednocześnie wykonywać czynności (rączki do góry, chwyć za kolanka, mam dwie rączki i dziesięć palców itd.). Ja osobiście wolę jednak znać język na takim poziomie, abym mogła swobodnie porozmawiać np. o szkodliwym wpływie palenia papierosów na nasze zdrowie. Spróbuj zrobić to metodą *total physical response*..., jak Ci się uda, to do mnie napisz.

Nasz mózg przyswaja reguły i pozwala nam szybciej kojarzyć niż umysł dziecka. Mózg człowieka dorosłego rozumie pojęcia abstrakcyjne, a słownictwo znane w języku ojczystym daje się łatwo przetłumaczyć, dlatego człowiek dorosły, w przeciwieństwie do dziecka, może i będzie używał słowników. Mamy wreszcie zdolność tworzenia długich i skomplikowanych zdań o znaczeniu zupełnie abstrakcyjnym, czego nie potrafi małe dziecko.

Różnica między dorosłym a dzieckiem jest chyba aż nadto oczywista, ale już sam fakt, że nie mamy tyle czasu na naukę co dziecko, wystarczy, aby obalić mit, że możemy się uczyć jak dziecko.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Mit dziesiąty

Translatory elektroniczne niedługo zrobią za nas wszystko

Człowiek, który nie wierzy w siebie,
gotów uwierzyć we wszystko.

Władysław Grzeszczyk

Przyszedł do mnie kiedyś kolega, adiunkt Akademii Medycznej, z prośbą o przejrzenie referatu, jaki napisał na zjazd lekarzy. Powiedział od razu, że referat został przetłumaczony z języka polskiego na angielski przy pomocy najnowszej generacji inteligentnego translatora produkcji amerykańskiej, używanego dla celów wojskowych. Poprosił mnie, abym spojrzała tylko, czy nie ma w nim jakichś istotnych błędów. Muszę powiedzieć, że czytając ten referat, ubawiłam się przednio. Mój kolega również dostał ataku śmiechu, kiedy mu pokazałam, jakie absurdy powypisywał jego super translator! Od dwuznaczności typu: *Czy pan sędzia przestał brać łapówki* po absurdy typu *Thank you from the mountain* ('z góry dziękuję'). Nie będę mówić, że jest cokolwiek dobrego w tego rodzaju urządzeniach. Można tłumaczyć bardzo proste zdania, typu *Gdzie jest bankomat?*, ale już te bardziej skomplikowane będą wyglądały śmiesznie i żałośnie. Każdy język ma chociażby wiele słów o różnym znaczeniu w zależności

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

od kontekstu, a kontekst jest zamysłem autora wypowiedzi. Jak maszyna ma rozróżnić, co autor chciał przez to powiedzieć? Wiem, że technika rozwija się bardzo szybko, ale w tym przypadku jestem pesymistką. Długo jeszcze, jeśli w ogóle, nie będzie możliwe dokładne tłumaczenie przy pomocy urządzeń elektronicznych. A tłumaczenie literatury pięknej, poezji? Zapomnij!

Czym innym jest natomiast posługiwanie się słownikami elektronicznymi. Jeszcze niedawno miałam na półce biblioteczki kilka opasłych tomów wielkich słowników, z których korzystałam w sposób tradycyjny, czyli przerzucając wiele stron, zanim znalazłam właściwe hasło. Od tego czasu na szczęście wiele się zmieniło. W księgarniach jest coraz więcej słowników multimedialnych, które można zainstalować na dysku twardym komputera i korzystać w sposób dużo szybszy i wygodniejszy niż tradycyjnie. Szczególnie polecam słowniki PWN i Oxford, które zawierają mnóstwo haseł, transkrypcję fonetyczną, a do tego wymowę poszczególnych słów przez lektora (to ostatnie jest szczególnie pożyteczne i żadna papierowa wersja słownika nie może mieć takiej opcji!). Pomijam już fakt, że słownik multimedialny nagrany jest na jednej, małej płycie CD albo na pamięci USB, więc nie zajmuje wiele miejsca na półce. Do tego mając wgrany słownik, częściej sprawdzam nieznane mi słówka, gdyż łatwiej po nie sięgnąć. Dobry słownik to podstawa, warto więc wydać na niego trochę więcej (słowniki bezpłatne, typu *freeware*, zawierają znacznie mniej haseł i z reguły nie mają podanej transkrypcji fonetycznej ani wymowy audio) i mieć go zawsze pod ręką, a więc we własnym komputerze, czyli tam, gdzie spędzamy coraz więcej czasu!

Godne polecenia są również różne programy multimedialne przeznaczone do nauki języków obcych, jeżeli będziemy je traktować jako metodę wspomagającą. Oczywiście należy się wystrzegać super programów reklamowanych jako „Nauka języka w tydzień / dwa tygo-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

dnie / trzy tygodnie". No, chyba że chcemy nauczyć się tylko podstaw, czyli takie rozmówki przed wyjazdem na przykład na wakacje za granicę. Pamiętaj zawsze, że tego typu kursy to tylko mini rozmówki, a więc będziesz po nich umiał się posługiwać w podstawowych sytuacjach, a więc w sklepie, w hotelu, u lekarza, ale już nie licz na to, że porozmawiasz o polityce albo filozofii. Problem będziesz mieć też ze zrozumieniem odpowiedzi. Myślę, że warto jednak poświęcić trochę czasu przed wyjazdem na urlop i zapoznać się z podstawowymi zwrotami w języku kraju, do którego wyjeżdżamy. Pamiętaj, że w Grecji, Hiszpanii czy we Włoszech nie wszędzie porozumiesz się po angielsku, a przecież możesz znaleźć się w sytuacji, gdy zawiedzie Cię Twój GPS i będziesz musiał zapytać tubylców z małej wioski o drogę... albo poprosić w aptece o środki przeciw biegunce, czego oczywiście w żadnym wypadku Ci nie życzę. Pamiętam swoje największe wyzwanie, kiedy na początku drogi związanej z nauką hiszpańskiego, musiałam znaleźć w sklepie przewód łączący aparat fotograficzny z komputerem (przewodu zapomniałam zapakować do walizki, a zdjęć miałam tyle, że musiałam je przegrać na komputer...), no i jakoś dałam radę!

***

Myślę, że mitów na temat uczenia się języków jest znacznie więcej i na pewno nie omówiłam tutaj wszystkich. Starałam się tylko zwrócić uwagę na te najważniejsze, o jakich ciągle słyszę, z położeniem nacisku na fakt, że języka nie można się nauczyć żadnymi „cudownymi metodami", gdyż takie po prostu nie istnieją.

Żeby jednak nie popadać w skrajność, nie namawiam nikogo, aby uczył się języka jak w średniowieczu, gdyż żyjemy w XXI wieku i zdążyliśmy stworzyć metody o wiele bardziej efektywne, a przede wszystkim bardziej interesujące niż metoda translacyjna, jaką uczono w średniowiecznych szkołach łaciny i greki. Zdobycze techniki,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

a szczególnie komputery, Internet, telewizja, video, MP3 i inne gadżety mogą i powinny być powszechnie używane do nauki, sprawiając, że nauka nie kojarzy nam się już z nudnym wkuwaniem słówek i robieniem ćwiczeń gramatycznych.

***

W następnej części książki zajmę się więc **prawdami** na temat uczenia się języków obcych, czyli powiem, jak, kiedy, jak często się uczyć, co zrobić, kiedy tak strasznie nam się nie chce i sprawić, żeby nam się chciało. Powiem, jak zaplanować tydzień, aby znaleźć w nim czas na naukę języka oraz podam pewne wypróbowane sposoby na zwiększenie atrakcyjności uczenia, techniki zapamiętywania słówek oraz takiego uatrakcyjnienia procesu uczenia, aby przestał nam się kojarzyć z nauką, a zaczął się kojarzyć z dobrą zabawą.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

PRAWDY

Prawda pierwsza

Znajdź motywację do nauki. Zobacz cel

Jeśli nie wiesz, dokąd idziesz,
nigdy tam nie dojdziesz

Laurence J. Peter

Napisałam na początku, że nie znam osoby, która by nie deklarowała, że chciałaby znać język obcy. Niestety większość ludzi tylko mówi o tym, porównując znajomość języków do wygranej w totolotka, co oznacza, że gdyby ktoś podał im cudowny sposób na przyswojenie wiedzy bez pracy albo wszczepił im do mózgu „chip" z odpowiednią dawką wiedzy, to chętnie by z tego skorzystali. Chcę być bogaty, więc gram w totolotka! Jaka jest szansa, że w ten sposób staniesz się bogaty?

Tak samo jest z nauką języków. Nie ma cudownej metody, jest tylko działanie, wymagające naszego czasu (celowo nie używam słowa „praca", gdyż to słowo może się niektórym źle kojarzyć, ja natomiast chcę udowodnić w dalszej części tej książki, że nauka wcale nie musi być ciężką pracą, ale **przyjemnością**).

Pytanie: skąd wziąć motywację, aby nie poddać się w pół drogi?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Każdy, kto prowadził kursy językowe lub korepetycje domowe, wie, że na początku roku szkolnego pojawia się mnóstwo ludzi, którzy postanawiają, że od tego roku zaczną uczyć się języka obcego (często po raz kolejny). Zapisują się na kurs, przez pierwszy miesiąc przychodzą systematycznie, w drugim miesiącu zaczynają przychodzić coraz rzadziej, w trzecim mają już takie braki w stosunku do pozostałych uczestników, że przestają chodzić na kurs, a ich najczęstszym wytłumaczeniem jest „brak czasu".

Wiem, że brak czasu, to brak priorytetów, a tym samym motywacji. Brak motywacji jest mordercą naszych planów i ambicji. Jak więc znaleźć w sobie wystarczającą ilość motywacji?

Zasada numer jeden: **zobacz swój cel**.

> *Na początku ustal, w jakim celu uczysz się języka.*

Dla jednych będzie to zdobycie lepszej pracy albo awans, dla innych chęć podróżowania, poznawania nowych ludzi i krajów, jeszcze inni będą chcieli czytać książki lub oglądać filmy w wersji oryginalnej. Kiedy już ustalisz dokładnie, dlaczego chcesz poznać język obcy, upewnij się jeszcze, że jest to **Twój** cel. Nie kieruj się tym, co mówi Ci rodzina czy pracodawca. Jeżeli uczysz się dla kogoś, to nie osiągniesz wiele. Zrób to dla siebie. To Twoje życie i Ty o nim decydujesz, więc zdecyduj, czy i dlaczego chcesz uczyć się języka obcego.

A teraz, kiedy już zdecydowałeś, wyobraź sobie siebie, kiedy już osiągniesz swój cel. Zobacz, jak łatwo i z jaką satysfakcją rozmawiasz w wybranym języku z cudzoziemcem albo z szefem Twojej firmy. Zobacz siebie na rozmowie kwalifikacyjnej starającego się o nową, ciekawszą, lepiej płatną pracę, rozmawiającego płynnie po angielsku. Poczuj dumę, jaka Cię rozpiera i wiedz, że zasługa leży wyłącznie po

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Twojej stronie. Zobacz nowe możliwości, jakie się przed Tobą otworzą, gdy będziesz płynnie mówić po angielsku. Nowa praca, ciekawe podróże, pomoc w nauce dzieciom, nowe znajomości i wiele innych. Zobacz dokładnie ten cel i go opisz. Gdzie mógłbyś się dzisiaj znajdować, gdybyś znał język obcy? Czy wykonywałbyś tę samą pracę, czy zarabiałbyś te same pieniądze? Czy mógłbyś częściej podróżować?

Poczuj również dumę z tego, co osiągnąłeś, bo osiągnąłeś to dzięki własnej, wytrwałej pracy. Nikt Ci tego nie dał w prezencie, jesteś jedynym twórcą swojego sukcesu. Prawda, że to powód do dumy? Stosuj taką wizualizację często, za każdym razem, kiedy popadasz w zniechęcenie, w bezczynność, zawsze, kiedy napotykasz na trudności. To świadomość celu pomoże Ci przetrwać najtrudniejsze chwile i sprawi, że się nie poddasz. Pamiętaj również, aby się nagradzać za osiągnięte postępy w nauce. Spraw sobie jakąś małą przyjemność za to, że dobrze zaliczyłeś test albo za to, że odpowiedziałeś na pytanie spotkanemu na ulicy cudzoziemcowi. Bądź dla siebie wyrozumiały, ale nie nazbyt pobłażliwy…

Kiedy już zobaczysz dobrze swój cel i będziesz wiedział, dlaczego chcesz znać język, przystąp do działania i zaplanuj dokładnie swoją naukę. Sama wizja celu bez planu, jak to osiągnąć, na niewiele się zda. Możesz się zniechęcić przy pierwszych problemach! Zaplanuj więc bardzo dokładnie, najlepiej z pomocą swojego nauczyciela.

Zrób **plan tygodniowy,** w którym będziesz wyznaczał sobie poszczególne etapy nauki. Pamiętaj, aby w każdym tygodniu ująć zajęcia z pięciu podstawowych funkcji języka, a więc: pisanie, czytanie, rozumienie, gramatyka i mówienie. Np.: poniedziałek – robię ćwiczenia gramatyczne; wtorek – idę na kurs; środa – oglądam film w wersji oryginalnej; czwartek – kurs języka; piątek – czytam *readersa*, sobota – piszę opowiadanie albo streszczam lekturę, niedziela – umawiam się na kawę z Angielką z sąsiedztwa. Oczywiście jest to

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

tylko przykładowy plan. Szczegóły układania planów tygodniowych zostaną wyjaśnione w dalszej części tej książki. Możesz w jednym dniu ująć kilka funkcji języka. Jeżeli znudzi Cię gramatyka, zrób sobie przerywnik i posłuchaj piosenki w języku, którego się uczysz, a potem ściągnij słowa tej piosenki z Internetu i je przetłumacz (a najlepiej naucz się ich na pamięć!). Potem, w trakcie słuchania tej piosenki, będziesz mógł sobie nucić jej słowa, to naprawdę jedna z najprzyjemniejszych form uczenia się języka! Słowa piosenek wraz z nagraniami we wszystkich językach znajdziesz tutaj:

www.lyrics.com

Poza planem tygodniowym zrób również plan miesięczny. Załóż sobie z góry, ile ćwiczeń gramatycznych chcesz przerobić (np. całą stronę bierną i część mowy zależnej). Ile książek (*readersów*) chcesz przeczytać (3? 4?), zrób minimum 2-3 prace pisemne miesięcznie. Ile słówek będziesz się uczyć dziennie? Nie staraj się uczyć długich list. Np. tylko 5 słówek dziennie, to w ciągu całego roku ponad 1800; nieźle! Oczywiście pamiętaj, że „tylko" pięć słówek dziennie, musisz często powtarzać, dlatego po jakimś czasie robi się tego całkiem sporo, uwzględniając powtórki, dlatego polecam metodę fiszek, które zawsze będziesz miał pod ręką i nie pogubią się gdzieś w starych notatkach z lekcji. Wszystkiego na temat fiszek dowiesz się w dalszej części książki.

No i wreszcie **plan długoterminowy** – roczny albo jeszcze lepiej kilkuletni, w którym uwzględnisz poziom znajomości języka, jaki chcesz osiągnąć. Jeżeli chcesz przygotować się do egzaminów typu Cambridge, nie licz na to, że uda Ci się to zrobić w jeden rok! (oczywiście zakładając, że uczysz się od podstaw). Potrzebne Ci będą minimum 4 lata intensywnej nauki, które jednak bardzo się opłacą! Polecam wszystkim takie egzaminy z dwóch powodów: po pierwsze dlatego, że stanowią świetną motywację do nauki. Masz cel, wcześniej

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

opłaciłeś już egzamin i teraz nie masz innej drogi, jak solidnie przygotować się do egzaminu. Robisz powtórki wszystkiego, czego się wcześniej nauczyłeś i poznajesz nowe aspekty języka (szczególnie gramatykę). Po drugie dlatego, że we współczesnym świecie ktoś, kto może potwierdzić znajomość języka powszechnie uznawanym certyfikatem, ma o wiele łatwiej przy staraniu się o nową pracę. W Europie przestaliśmy się wprawdzie posługiwać paszportami, jednak certyfikat językowy jest rodzajem paszportu, który otwiera wiele drzwi. Dzisiaj, gdy znajomość języków jest już wymogiem numer jeden dla większości pracodawców, jest to jeden z największych atutów, a osoby znające więcej niż jeden język mogą liczyć na jeszcze więcej. Dlaczego? Dlatego, że łatwiej jest przyuczyć poliglotę do zupełnie nowego zawodu, niż nauczyć nawet dobrego specjalistę kilku języków obcych! Od kilku lat zajmuję się rekrutacją i nie raz zdarzało mi się, że pracodawca wolał zatrudnić osobę znającą kilka języków niż świetnego specjalistę w danym zawodzie, bez znajomości języka.

Jako pomoc w wyznaczaniu sobie celów kilkuletnich podam Ci najważniejsze certyfikaty językowe powszechnie uznawane w Europie, dla najpopularniejszych języków:

Język angielski

University of Cambridge

- **FCE** – First Certificate in English
- **CAE** – Certificate in Advanced English
- **CPE** – Certificate of Proficiency in English

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Język niemiecki

Goethe Institut

- **ZMP** – Die Zentrale Mittelstufenprufung
- **ZOP** – Zentrale Oberstufenprufung
- **KDS** – Kleines Deutsches Sprachdiplom
- **GDS** – Grosses Deutches Sprachdiplom

Język francuski

Comission Nationale du DELF/DALF

- **DELF B1** – Diplôme d'Etudes Langue Française
- **DELF B2** – Diplôme d'Etudes Langue Française
- **DALF C1** – Diplôme Approfondi de Langue Française
- **DALF C2** – Diplôme Approfondi de Langue Française

Język hiszpański

Instituto Cervantes Universidad de Salamanca

- **B2** – El Diploma de Español (Nivel Intermedio)
- **C2** – El Diploma de Español (Nivel Superior)

Europejski System Opisu Kształcenia Językowego

W opisach kursów językowych i w informacjach umieszczanych w podręcznikach będziesz coraz częściej spotykać się ze skrótami A1, A2, B1, B2, C1, C2. Co one oznaczają? Jest to tak zwany Europejski System Opisu Kształcenia Językowego, który opisuje dokładnie poszczególne poziomy biegłości językowej, tak aby każdy mógł samodzielnie określić swój poziom znajomości języka. Standardy te uła-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

twiają również rozpoznawalność poziomu znajomości języka na wszelkiego rodzaju certyfikatach niezależnie od tego, czy został on wydany w Polsce, Hiszpanii czy Francji i bez względu na to, jakiego języka dotyczy.

A oto opisy poszczególnych poziomów biegłości językowej:

Użytkownik początkujący	
Potrafi zrozumieć i stosować wyrażenia z języka codziennego oraz wyrażenia potoczne, jak również bardzo proste wypowiedzi mające na celu zaspokojenie konkretnych potrzeb. Potrafi przedstawić siebie lub inną osobę oraz zadać jej pytania dotyczące – np. miejsca zamieszkania, jej znajomych, posiadanych przez nią rzeczy, etc. – może także odpowiedzieć na pytania tego samego typu. Potrafi porozumiewać się z innymi w prosty sposób, jeśli jego rozmówcy mówią wolno i wyraźnie oraz wykazują chęć współpracy.	A1
Potrafi zrozumieć pojedyncze zdania oraz wyrażenia często używane i związane bezpośrednio z życiem codziennym (np.: dane o sytuacji osobistej i rodzinnej, zakupy, najbliższe otoczenie, praca). Potrafi się porozumieć w trakcie wykonywania zadań prostych, codziennych, wymagających jedynie bezpośredniej i prostej wymiany informacji na znany temat. Potrafi opisać za pomocą prostych środków swoje wykształcenie, swoje bezpośrednie otoczenie i wypowiadać się na tematy związane z niezbędnymi potrzebami.	A2
Użytkownik samodzielny	
Potrafi zrozumieć zasadnicze punkty rozmowy, gdy używany jest język jasny i standardowy, a rozmowa dotyczy spraw znanych związanych z pracą, szkołą, czasem wolnym, etc. Potrafi sobie poradzić w większości sytuacji, jakie spotyka w podróży w regionie języka docelowego. Potrafi wypowiedzieć się w sposób prosty i zwięzły na tematy z życia co-	B1

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

dziennego i dotyczące własnych zainteresowań. Potrafi opowiedzieć wydarzenie, przeżycie osobiste lub sen, wyrazić nadzieję lub cel, jak również przedstawić krótko uzasadnienie lub wyjaśnienie dotyczące projektu lub pomysłu.	
Potrafi zrozumieć zasadnicze aspekty problemów konkretnych lub abstrakcyjnych przedstawionych w tekstach złożonych, w tym dyskusję specjalistyczną dotyczącą własnej tematyki zawodowej. Potrafi porozumieć się na tyle swobodnie i spontanicznie, że rozmowa z rdzennym użytkownikiem języka wolna jest od napięć, tak w przypadku jednej, jak i drugiej strony. Potrafi wyrazić się w sposób jasny i szczegółowy na wiele tematów, wyrazić opinię na dany temat wykazując pozytywne i negatywne strony różnych (proponowanych) wyborów.	B2
Użytkownik zaawansowany	
Potrafi zrozumieć szeroką gamę długich i trudnych tekstów oraz zrozumieć ukryte w nich podteksty. Potrafi wypowiedzieć się spontanicznie i biegle nie zastanawiając się zbytnio nad doborem słów. Potrafi posługiwać się językiem skutecznie i swobodnie w życiu społecznym, zawodowym lub w czasie studiów. Potrafi budować wypowiedzi na tematy złożone, jasne, o wyraźnej strukturze i wykazać się opanowaniem narzędzi językowych służących organizacji i wewnętrznej spójności dyskursu.	C1
Potrafi zrozumieć bez wysiłku praktycznie wszystko, co czyta lub słyszy. Potrafi odtworzyć fakty i argumenty z różnych źródeł pisemnych i ustnych streszczając je w sposób zwięzły i spójny. Potrafi wypowiedzieć się spontanicznie, bardzo płynnie i precyzyjnie oraz uwydatnić niuanse znaczeniowe tekstów o złożonej tematyce.	C2

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Określenie kompetencji językowych przy pomocy poziomów biegłości językowej A1-C2 pomoże Ci uświadomić sobie, jakie warunki spełniasz w odniesieniu do danego kursu językowego. Tej oceny możesz dokonać w zakresie poszczególnych umiejętności: czytania, słuchania, pisania, mówienia i jednocześnie dokładniej określić, które z tych umiejętności powinny być na kursie rozwijane mocniej i który kurs będzie się dla Ciebie nadawał najlepiej. Jeżeli więc np. rozumiesz artykuły z gazet, ale masz problemy z dokonywaniem ustnych ustaleń, mimo że często musisz prowadzić rozmowy telefoniczne, to powinieneś wybrać kurs, który koncentruje się na wykształceniu umiejętności mówienia. Możesz śledzić indywidualne postępy w nauce docelowego języka obcego i w zależności od nich planować jego dalszą naukę. Masz lepszy ogląd wymagań stawianych osobom uczącym się języka i możesz samodzielnie lepiej ocenić swoje postępy w nauce. Możesz lepiej planować i wpływać na naukę kolejnych języków obcych.

A teraz przerwij na chwilę czytanie i pomyśl, co możesz zrobić w najbliższych kilku dniach, aby zacząć uczyć się języka. Zrób to, uwzględniając poziom zaawansowania, na którym się znajdujesz. Jeśli jesteś dopiero na początku drogi, zacznij od wyboru szkoły, do której się zapiszesz. Jeżeli jesteś już na poziomie B1-B2, udaj się do najbliższej biblioteki, np. British Council i wypożycz kilka **readersów**. Postaraj się o film w oryginalnej wersji, wybierz ulubione piosenki i wyszukaj ich teksty w Internecie. A więc… do dzieła!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Prawda druga

Nie ucz się sam

Nie ma czegoś takiego jak osobisty sukces.
Zawsze jest osoba, która nam pomaga, uczy, pokazuje.

Nikodem Marszałek

Szczególnie ważne to jest na początku drogi. Samemu można doskonalić język, który już znamy. Zaczynając się uczyć (nawet jeśli jest to kolejny język), popełniamy mnóstwo błędów, często nie rozumiemy zasad, które ktoś nam musi wytłumaczyć i skorygować nasze błędy, aby się nie utrwaliły. Poza tym, trzeba po prostu rozmawiać. Rozmawianie z samym sobą może być ciekawe (jeśli się lubimy), ale w znajomości języka to przede wszystkim konwersacja jest kluczem do sukcesu. Skuteczna konwersacja to swoboda wypowiadania własnych myśli i rozumienie naszego rozmówcy. Dlatego takie ważne jest, abyśmy rozmawiali nie tylko z jednym lektorem (tym samym od kilku lat), ale również z uczestnikami grupy, ludźmi na ulicy, znajomymi i nieznajomymi cudzoziemcami. Czasem ich język angielski jest trudniejszy do zrozumienia niż język Brytyjczyka czy Amerykanina, ale w życiu najczęściej będziemy rozmawiać z ludźmi całego świata, niebędącymi rodowitymi Anglikami!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Nauka w szkole językowej albo na prywatnych kursach wytycza nam pewne etapy i gwarantuje, że nie pominiemy istotnych zagadnień leksykalnych czy gramatycznych, które moglibyśmy pominąć, ucząc się sami. Poza tym, dobra szkoła najpierw sprawdzi nasze umiejętności i zakwalifikuje do grupy na odpowiednim poziomie zaawansowania. Jest to niezwykle istotne, gdyż nauka na poziomie zbyt niskim, w grupie, w której jesteśmy „gwiazdą", niczego nam nie da, zmniejszy naszą motywację do nauki, natomiast nauka w grupie zbyt zaawansowanej, zbyt wysokie postawienie poprzeczki, spowoduje, że poczujemy się zniechęceni i zrezygnujemy z nauki. Dobra szkoła językowa powinna mieć odpowiednią liczbę grup zaawansowania, tak abyśmy znaleźli dla siebie najodpowiedniejszą.

Większość podręczników do nauki języków jest również przeznaczona do pracy pod kierunkiem nauczyciela i w grupie. Jest tam wiele ćwiczeń wymagających pracy w grupie i samodzielne ich wykonanie nie jest możliwe.

Jakość podręczników dostępnych w sklepach z reguły jest bardzo dobra, jednak tylko dobry lektor wie, jak w pełni wykorzystać ich zawartość. Bardzo ważne jest więc, aby lektor był dobrze przygotowany pod względem metodycznym i umiał przekazywać swoją wiedzę w sposób jasny i przejrzysty.

Uczęszczanie na kurs bardzo motywuje do kontynuacji nauki. Wprawdzie większość szkół daje dzisiaj możliwość opłacania kursu w ratach i jeżeli nie możesz sobie pozwolić na zapłacenie za rok z góry, oczywiście, masz prawo z tego skorzystać. Ja jednak jestem zwolenniczką opłacenia kursu za cały rok z góry, ponieważ możliwość utraty większej kwoty pieniędzy lepiej nas motywuje do kontynuacji nauki, a poza tym, płacąc od razu całą kwotę, zawsze otrzymujesz duże zniżki.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

W szkołach językowych panuje również jedna, bardzo powszechna zasada: na początku grupy są dosyć liczne, aby pod koniec roku zmniejszyć się do kilku, a czasem 2-3 osób. Nigdy nie rozumiałam tych ludzi, którzy przychodzili na kurs, i widząc, że są na lekcji sami, chcieli wychodzić z zajęć! Ludzie! Masz lektora do własnej dyspozycji przez 1,5 godziny za cenę lekcji grupowej i chcesz z tego rezygnować? Boisz się, że Cię „przemagluje", a Ty akurat niezbyt się przyłożyłeś do ostatniej lekcji? Błagam, nie popełniajcie takich błędów! Nie ma lepszej sytuacji niż Ty sam na sam z lektorem lub ewentualnie jeszcze z kimś równie pilnym jak TY! Korzystaj z tego do woli! Przygotuj sobie dodatkowe pytania i „wyciśnij" lektora jak cytrynę. On po to tu jest!

Pamiętam, że kiedy chodziłam na kurs języka francuskiego do Alliance Française, pod koniec roku (maj/czerwiec) byłam jedyną słuchaczką na kursie. Bardzo się wtedy zaprzyjaźniłam z moją lektorką i prosiłam ją, abyśmy przerabiały materiał, z którym miałam szczególne problemy. Ona robiła to chętnie, zadawała mi dodatkowe zadania do domu i przygotowała materiały na lekcję specjalnie dla mnie. I to wszystko za pieniądze, które zapłaciłam we wrześniu i o których już szczęśliwie zdążyłam zapomnieć! Do tej pory jestem za to wdzięczna Alliance Française!

Dobry lektor jest naszym przewodnikiem, wyznacza nam kolejne poprzeczki, koryguje nasze błędy, zwraca uwagę na to, czego jeszcze powinniśmy się nauczyć. Lektor nas zachęca i zawsze docenia naszą ciężką pracę, bo sam musiał przez nią przejść. Z drugiej strony, nie ma większej przyjemności dla lektora niż praca z kimś, kto chce się uczyć, kto jest odpowiednio zmotywowany i nie czeka, aż ktoś inny mu wtłoczy całą wiedzę do głowy.

Wielu poliglotów jest przeciwnych uczęszczaniu na kursy, twierdząc, że lepiej jest uczyć się samemu w domu, wybierając sobie dogodne

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

godziny i metody. Krytykują też klasyczne kursy, mówiąc, że grupy są nierównomierne pod względem zaawansowania, uczniowie nie uczą się systematycznie, przez co spowalniają tempo pracy, że nie lubią słuchać innych „dukających" uczniów, z którymi są zmuszeni rozmawiać podczas lekcji itd. Na pewno mają rację. Pamiętaj tylko, że poligloci to najczęściej ludzie, którzy mają dużą łatwość w uczeniu się języków i są do tego bardzo zmotywowani. Ta książka i moje porady nie są im potrzebne, gdyż sami wiedzą, jak w krótkim czasie opanować kolejny język. Takim osobom rzeczywiście szkoły nie są potrzebne, zwłaszcza przy nauce kolejnego języka. Cóż, nie każdy ma jednak takie super zdolności i super motywację.

Rozumiem, że są sytuacje, w których zapisanie się na kurs jest trudne, jeśli nawet nie niemożliwe. Brak szkoły w najbliższej okolicy, praca zmianowa, która uniemożliwia systematyczne uczęszczanie na kurs, małe dzieci, których nie mamy z kim zostawić w domu, czy po prostu ograniczenia finansowe. Nic straconego. Można oczywiście uczyć się samemu, może trochę wolniej, z mniejszym efektem, ale codziennie do przodu, małymi krokami i z dużą konsekwencją. W następnym rozdziale znajdziesz informacje na temat tego, jak uczyć się samemu lub jak samemu uzupełniać wiedzę zdobytą na kursie.

Nie ucz się sam ma jeszcze inny wymiar. Jeżeli to tylko możliwe, znajdź sobie kogoś i namów (przyjaciółkę, męża, żonę, własne dziecko), abyście uczyli się razem. Razem raźniej, łatwiej jest się wzajemnie motywować, jest przed kim pochwalić się nowymi umiejętnościami, a i można wprowadzać małą rywalizację, przepytywanie ze słówek itp. Razem chętniej wychodzi się do kina na film w wersji oryginalnej albo organizuje wspólne oglądanie filmów w domu. Wspólne zainteresowania małżonków / par umacniają związek i podnoszą koloryt szarej codzienności.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Prawda trzecia

Zapisanie się na kurs nie zwalnia Cię z samodzielnej pracy w domu

Tylko w słowniku najpierw jest powodzenie,
a dopiero potem praca.

Vidal Sasoon

Płacąc za kurs nawet w najlepszej, renomowanej szkole, nie zapewnisz sobie biegłej znajomości języka, jeżeli nie będziesz się uczyć systematycznie w domu. Kiedy prowadziłam szkołę językową, miałam nazbyt często do czynienia z osobami, które zapisywały się na kurs i z góry deklarowały, że nie mają zamiaru uczyć się w domu. „Chcę zobaczyć, co mi DA ta metoda" – mówił delikwent jeden z drugim. Kiedy próbowałam im uświadomić, że nauka w domu jest niezbędna, wyglądali na rozczarowanych, gdyż myśleli, że nie będą musieli włożyć w to żadnego wysiłku. Co więcej, kiedy mówiłam o obecnościach na lekcjach, również byli zdziwieni, że trzeba systematycznie chodzić. Z taką postawą na pewno zbyt wiele się nie osiągnie. W końcu to Twój interes, abyś nauczył się języka i naprawdę nie ma znaczenia, ile pieniędzy położysz na stół, nikt tego za Ciebie nie zrobi! „Płacę i wymagam" może się tutaj odnosić jedynie do jakości zajęć w szkole, ale nigdy nie można oczekiwać, że ktoś nam coś włoży do głowy! Pa-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

miętaj, studenci studiów filologicznych to jedni z najbardziej zapracowanych studentów, którzy nie mogą się uczyć tylko od sesji do sesji. Spędzają długie godziny na uczeniu się słówek, gramatyki i takich rzeczy, o których Ci się nie śniło, aby zaliczyć kolejny rok, kolejną sesję. Nie myśl więc, że samo uczęszczanie na kurs (choć nieodzowne) sprawi, że będziesz się sprawnie posługiwać językiem. W trakcie trwania kursu poświęć minimum pół godziny dziennie, a jeszcze lepiej godzinę, na uczenie się słówek, robienie ćwiczeń gramatycznych, słuchanie taśm z nagraniami, oglądanie filmów w wersji oryginalnej lub rozmawianie z nativami. Gorąco polecam stronę www.livemocha.com, gdzie można nie tylko bezpłatnie uczyć się kilku języków, ale również rozmawiać przy użyciu komunikatora z ludźmi z całego świata, robić zadania pisemne i otrzymywać je poprawione, nagrywać swój głos i po chwili otrzymać feedback od native speakera. I to wszystko bezpłatnie! Internet stwarza wręcz nieograniczone możliwości do nauki języków. Znalezienie materiałów do nauki nie musi się wiązać z ponoszeniem dużych kosztów i można z tego uczynić ciekawą zabawę, wręcz rozrywkę.

Trzeba pamiętać o ćwiczeniu wszystkich funkcji językowych. **Pisanie, czytanie**, **rozumienie ze słuchu, gramatyka** i **konwersacja**. Wszystkie funkcje są istotne, jeżeli zakładamy, że chcemy naprawdę dobrze poznać język.

Pisanie wymaga zawsze sprawdzenia przez lektora, który zwróci nam uwagę na popełniane błędy. Prace pisemne są najczęściej zadawane jako zadanie domowe i warto im poświęcić więcej czasu. Jeżeli uczęszczamy na kurs, warto pisać samemu, nawet jeśli lektor nie zadał takiej pracy i wykorzystać lektora do jej poprawienia. Na pewno nie odmówi i będzie się cieszył, że ma takiego pilnego ucznia.

Jeśli chodzi o **czytanie**, to polecam szczególnie uproszczone wersje światowej literatury. Dobra szkoła językowa powinna mieć własną

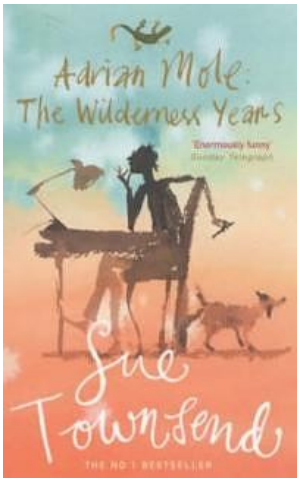
Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

bibliotekę, gdzie takie książki można wypożyczyć. Są to tzw. **readersy**, które mają kilka cech dających im przewagę nad oryginałem. Najważniejsze z nich to:

Readers jest zawsze krótszy od oryginału. O ile grubość powieści może odstraszać, o tyle adaptacja nie przekracza zwykle 30-40 stron, a bywa, że w readersach dla dzieci zawiera ich zaledwie kilka! Zasada skracania dotyczy zresztą również mniejszych jednostek, tj. zdania, akapitu, rozdziału.

Wersja nowocześniejsza oryginału. Zdarza się, że autentyk „trąci myszką", zawiera wiele archaizmów, jest trudny do zrozumienia. Adaptacje często zamieniają archaizmy na współczesne słownictwo, nie naruszając stylu, realiów i tła kulturowego wersji oryginalnej.

Współczesne adaptacje. Autorzy adaptacji często wykorzystują źródła nieliterackie (np. legendy), łączą kilka źródeł (np. opowieści przygodowe) czy wręcz czerpią ze współczesnej kultury masowej (scenariusze filmowe, życie gwiazd). Dzięki temu otrzymujemy produkt w pełni oryginalny, za to od razu przystosowany do potrzeb wiekowych i językowych ucznia.



Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Ćwiczenia. Readersy nie udają na siłę swych oryginalnych pierwowzorów, zawierają więc elementy mające pomóc czytelnikowi w zrozumieniu treści. Są to zwykle słowniczki trudniejszych wyrazów, ilustracje i ćwiczenia leksykalno-gramatyczne na końcu książki.

Readersy są pisane uproszczonym językiem i zawierają od 500 do 2500 słów – w zależności od poziomu zaawansowania, na którym się znajdujemy. Czytanie ich jest łatwe i przyjemne, ponieważ na jednej stronie nie ma zazwyczaj więcej niż 4-5 słów, których nie rozumiemy i których znaczenia łatwo się domyślić z kontekstu. Dobrze jest robić sobie listę takich słówek, a potem przenieść je na specjalne kartoniki (**fiszki**), które będą nam służyły do powtórek. Przyjemnie jest uczyć się słówek, które już znamy z interesującej lektury. Osoby bardziej zaawansowane zachęcam do czytania pełnych wersji książek, spory ich wybór znajdziesz w wersji e-booków na stronie www.gutenberg.org. Polecam również czytanie obcojęzycznych czasopism, o tematyce, która nas interesuje. Znajdziemy tam mnóstwo potocznego, powszechnie używanego słownictwa, które będzie procentować przy oglądaniu filmów lub programów telewizyjnych w wersji oryginalnej. Prawdziwą bowiem próbą naszej znajomości języka jest zrozumienie wersji oryginalnej filmu.

Rozumienie ze słuchu. Tutaj znowu mamy nieograniczone możliwości: wypożyczamy DVD w wersji oryginalnej, z napisami polskimi. Oglądamy film najpierw bez napisów, starając się zrozumieć jak najwięcej. Następnie oglądamy jeszcze raz, tym razem czytając napisy, aby zrozumieć to, czego nie zrozumieliśmy za pierwszym razem, następnie jeszcze raz wersję oryginalną. Możemy się bawić takim filmem

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

w nieskończoność. Daje to dużo przyjemności i zdecydowanie poprawia zdolność rozumienia ze słuchu.

Bardzo pomocne w rozumieniu ze słuchu jest słuchanie radia, ulubionych piosenek, programów publicystycznych czy nawet wiadomości, podcastów, audiobooków i wszystkiego, co nas interesuje. Ciekawe podcasty znajdziesz tutaj: www.podcastsinenglish.com/index.htm. Radia można słuchać przez Internet, iPoda i z wielu innych źródeł. Zamiast tej samej, codziennej mieszanki popularnych przebojów, słuchaj więc radia w swoim ulubionym języku, w drodze do pracy czy szkoły, stojąc na przystanku czy czekając w kolejce do lekarza.

Gramatyka jest wszechobecna i nie sposób jej pominąć. Pisałam na ten temat w rozdziale „Mit ósmy". Gramatyka porządkuje świat języka, jest jak matematyka pośród nauk. Trzeba tylko wiedzieć, jaki jej poziom jest nam niezbędny, aby osiągnąć cel, który sobie założyliśmy. Jeżeli naszym celem jest oglądnie filmów w wersji oryginalnej i czytanie książek, to nie musimy poświęcać jej tyle czasu, ile jest wymagane przy zdawaniu egzaminów. Wiele osób zniechęca nadmiar gramatyki, jaką się „wtłacza" w trakcie kursów i nauki w szkole. Często na gramatykę poświęca się więcej czasu niż na konwersacje czy słuchanie i to jest na pewno wielkim błędem. Ilość czasu przeznaczonego na naukę gramatyki powinna być bardzo dobrze wyważona. Nie więcej niż 20% czasu w trakcie jednej lekcji. Inaczej lekcja stanie się nudna i nieefektywna.

Ćwiczeń gramatycznych jest bez liku, można je kupić w każdej księgarni. Warto zapytać lektora, które ćwiczenia poleca, jako uzupełnienie kursu i skupiać się na jednym konkretnym zagadnieniu w każdym kolejnym dniu naszej pracy. Ważne jest też, abyśmy robili powtórki ćwiczeń już wykonanych. Robienie błędów jest bowiem czymś naturalnym w procesie uczenia się i jednorazowa ich poprawa nie jest wystarczająca.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Mieszkając w Polsce i nie mając wielu znajomych cudzoziemców, może być nam najtrudniej prowadzić **konwersacje** w języku obcym. Wspomniana wcześniej strona **Livemocha** daje takie możliwości bez narażania się na podejrzenia, że chcemy z kimś „randkować". Na tej stronie z reguły logują się osoby naprawdę zmotywowane do nauki języków i możesz rozmawiać za darmo z prawdziwymi nativami. Nawet jeśli jesteś nieśmiały i nie wiesz, jak to zrobić, wystarczy, że zalogujesz się na stronie, a inni będą chcieli z Tobą czatować.

Wymowa to spore wyzwanie. Często wydaje się nam, że mówimy poprawnie, a obcokrajowcy i tak nie mogą nas zrozumieć. Wynika to z niepoprawnej wymowy. Język to także melodia, dlatego osoby uzdolnione muzycznie łatwiej naśladują obcy akcent. Nie znaczy to jednak, że musisz zatracić swój naturalny akcent, dla większości ludzi jest to niemożliwe. Warto jednak nauczyć się tak mówić, aby uniknąć nieporozumień. W języku angielskim zła wymowa niektórych samogłosek może prowadzić do zabawnych nieporozumień. Np. nie mów Anglikowi, że w Gdańsku produkuje się owce (*sheep* –[ʃi:p] czytaj szip) zamiast statków (*ship* – [ʃıp] czytaj szyp). Moja znajoma zapytana przez Anglika, co studiuje, odpowiedziała energicznie – *Foot Technology* – ('technologię stopy') zamiast *Food Technology* – ('technologię żywności'). Bierze się to stąd, że mamy naturalną tendencję do wymawiania głosek, które istnieją w języku polskim tak samo, jak po polsku, zwłaszcza kiedy znamy ich pisownię. W języku polskim ubezdźwięcznia się spółgłoski występujące na końcu wyrazu (stąd Polak nie wymówi dźwięcznie litery *d* w wyrazie *food*, tylko ubezdźwięczni i wyjdzie *foot*).

Żeby być lepiej zrozumiałym, warto poćwiczyć z lektorem wymowę niektórych wyrazów. Oczywiście nie muszą to być skomplikowane lekcje fonetyki, ale takie podstawy, żebyśmy mogli być lepiej rozumiani.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Z drugiej strony, kiedy porównuję wymowę Polaków do wymowy np. Francuzów, to myślę sobie, że nasza wymowa przedstawia się zdecydowanie lepiej na ich tle. Żaden Francuz nie wymówi głoski [h], która w języku francuskim jest niema. Nie dlatego, żeby wymowa tej głoski była dla nich trudna! Po prostu nie i już! Mówią więc „*i*" zamiast *he* ('on') albo *ome* zamiast *home* ('dom'), ale najzabawniejsze sytuacje pojawiają się wtedy, kiedy np. bardzo poważny pan profesor chemik wygłasza referat w trakcie międzynarodowego sympozjum naukowego i ogłasza szanownemu gremium, że *You must **eat** it in boiling water* ('musisz to *jeść* w gorącej wodzie'), zamiast *You must **heat** it in boiling water* ('musisz to *podgrzewać* w gorącej wodzie').

Takie kwiatki zdarzają się wszędzie i dlatego lepiej zdawać sobie z nich sprawę, niż przechodzić obojętnie. Mamy jednak świadomość, że, bez studiowania fonetyki, wszystkich błędów nie da się uniknąć.

A może masz w sąsiedztwie jakiegoś Anglika, który da się zaprosić na kawę i chętnie z Tobą od czasu do czasu porozmawia?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Prawda czwarta

Nie próbuj być perfekcjonistą!

Człowiek musi być bez zarzutu, a rzecz bezbłędna.
Ale bez zarzutu jest tylko czyste, okrągłe, bezbłędne zero.

Walther Rathenau

Perfekcjonizm często demotywuje ludzi, którzy czują się zażenowani z powodu popełnianych błędów. Rozmawiałam niedawno z młodą, zdolną, inteligentną studentką, która skarżyła się, że nie potrafi przełamać bariery mówienia z powodu strachu przed niedoskonałością. Zanim wypowie zdanie w języku angielskim, najpierw układa je sobie w głowie i kiedy stwierdza, że nie zna jakiegoś słówka lub nie jest pewna poprawności gramatycznej, rezygnuje z zabrania głosu w trakcie zajęć językowych! Przecież nawet górale mówią: „Jak się nie przewrócisz, to się nie nauczysz!" Pełna poprawność gramatyczna nie jest aż tak istotna, aby uniemożliwiała skuteczne porozumiewanie się! Wszyscy popełniamy błędy nawet w języku ojczystym, często o tym nie wiedząc! Gdybyśmy stawiali na perfekcję w opanowaniu języka, nigdy nie zaczęlibyśmy mówić. Pracuję w organizacji międzynarodowej i często słyszę, jak menedżerowie wielkich korporacji mówiąc po angielsku, popełniają mnóstwo błędów gramatycznych lub źle wymawiają słowa. I co z tego? Są rozumiani, nie boją się mó-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

wić i osiągają cel, którym jest komunikacja, a nie 100-procentowa poprawność. Oczywiście wszystko należy odpowiednio wyważyć. W poprzednich rozdziałach pisałam o nieporozumieniach, jakie mogą się pojawić przy braku znajomości reguł gramatycznych, ale w końcu, nawet jeżeli powiemy: *I was married for five years*, mimo że nadal jesteśmy żonaci, to druga osoba zapyta nas, kiedy się rozwiedliśmy, wtedy my zaprzeczamy i wszystko jest jasne! Możemy się pośmiać, a lekcja zostanie na całe życie. Chodzi o to, aby stale udoskonalać znajomość języka, wiedząc, że nigdy tak naprawdę nie poznamy wszystkiego! (No, znam pewne wyjątki potwierdzające tę regułę, ale mówimy tu o amatorskiej znajomości języka, a nie profesjonalnej.)

Drugi problem to brak znajomości jakiegoś słówka. Nikt z nas nie zna wszystkich słów, jakie znajdują się w słowniku Oxford! Najczęstszą reakcją na nieznajomość słówka ze strony osoby niedoświadczonej jest panika i desperackie szukanie tego właśnie słowa! Błąd!

> *Jeżeli zapomniałeś albo nie znasz jakiegoś słowa, staraj się spokojnie je opisać.*

Zapomniałeś słowa „bankomat" (*Cash dispenser*)? Spokojnie mówisz: *I am looking for… you know, the place where I can take the cash*, najczęściej Twój rozmówca odpowie: *Aahh, you mean the cash dispenser*, a Ty zapamiętasz to słowo do końca życia! Znam to, doświadczyłam tego wiele razy i to były najlepsze, bezpłatne lekcje.

Znajomość języka ma być wystarczająco dobra, czyli *good enough*, nie koniecznie perfekcyjna. Jeśli chcesz dążyć do perfekcji, to oczywiście masz do tego prawo, ale nie zapominaj, że aby skutecznie się porozumiewać, wystarczy *good enough*.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Perfekcjonistami są często osoby nieśmiałe. Ich nieśmiałość tak bardzo przeszkadza im w życiu, że aby z nią walczyć, starają się być we wszystkim najlepsi, aby się nie skompromitować. To duży problem osób nieśmiałych. Wydaje im się, że są bez przerwy oceniani, że inni skupiają na nich swoją uwagę i tylko czekają, aby ich wyśmiać. Takie osoby zawsze układają sobie w głowie zdania, zanim je wypowiedzą. Pamiętaj, nikt nie czeka na Twój błąd, nikt nie będzie się z Ciebie śmiał, a jeśli nawet… to on ma problem, gdyż nie jest tolerancyjny albo jest po prostu nietaktowny! Czy zależy Ci na takich ludziach?

Perfekcjonizm ma jeszcze jedną wielką wadę. Zajmuje nasz czas, w którym moglibyśmy już robić inne rzeczy. Jeżeli dzisiaj nie uczymy się kaligrafii, to dlatego, że nie jest to już nikomu potrzebne. Osobiście co prawda radzę wszystkim, aby jeszcze od czasu do czasu chwycili za długopis i kartkę papieru i napisali coś, a nie tylko wstukiwali wszystko w klawiaturę komputera, ale kaligrafia to już przesada. Tak samo jest z perfekcjonizmem w innych dziedzinach. Świat szybko gna do przodu i na wszystko po prostu nie starczy nam czasu!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Prawda piąta

Ucząc się języka, nie traktuj tego śmiertelnie poważnie

Nie bierz życia zbyt poważnie,
i tak nie wyjdziesz z niego z życiem

Frank Hubbard

Naucz się kilku dowcipów, które będziesz mógł opowiadać w towarzystwie obcojęzycznym. Zapamiętaj zabawne scenki z życia i naucz się je opowiadać. Prowadź wewnętrzny monolog sam ze sobą w autobusie, samochodzie, tramwaju, a po powrocie do domu sprawdź słówka, których nie mogłeś sobie przypomnieć. Nie katuj się stwierdzeniami typu: „jak ja mogłem zrobić taki błąd, wstyd". To żaden wstyd popełniać błędy. Następnym razem będziesz już wiedzieć. Śmiej się z tego! Nawet doświadczonym lektorom zdarza się popełniać błędy, ale tylko ci najlepsi potrafią obrócić to w żart i śmiać się z samych siebie. Pamiętam błąd, jaki zrobiłam w czasie studiów (do tego w pracy pisemnej). Pisałam o autorze, którego książki były *wildly read* czyli 'dziko, gwałtownie, czytane', zamiast *widely* – 'powszechnie'. Do tej pory się z tego śmieję, ale też nigdy już po raz drugi nie zrobię takiej pomyłki. I jeszcze jedno:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Jeżeli ktoś poprawia nasze błędy, bądźmy mu za to wdzięczni!

Nie bierzmy tego za krytykę swojej osoby! Wspaniali pod tym względem są Francuzi. Czasami na początku swojej francuskiej przygody miałam naprawdę duży problem, aby wyrazić to, co chciałam. Po każdej takiej niezbyt udanej próbie Francuz powtarzał to samo zdanie, tylko wypowiedziane poprawnie i z intonacją zdania pytającego, aby upewnić się, czy o to mi chodziło... po czym zapewniał *Vous parlez bien Français* ('Mówisz dobrze po francusku'). Dopiero wiele lat później dowiedziałam się, że *bien* w tym zdaniu wcale nie oznacza 'dobrze' (jest tylko stwierdzeniem, że mówisz „wystarczająco" dobrze). Na szczęście wtedy tego nie wiedziałam.

Czasami ludzie przez grzeczność nie poprawiają naszych błędów, co, moim zdaniem, nie ma nic wspólnego z grzecznością. Ja osobiście wolę być poprawiana, gdyż wtedy się uczę. Jeżeli nikt mnie nie poprawia, utrwalam błędy, które potem trudniej jest wyeliminować.

Śmiech to zdrowie, warto więc poczytać sobie trochę zabawnych historyjek, dowcipów, zapamiętując przy tym w sposób łatwy i przyjemny nowe słownictwo.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Kiedy mamy chandrę, wystukajmy w wyszukiwarce hasło „jokes" i czytajmy, żeby się pośmiać. Tak jak np. w tej historyjce:

Teacher: *You missed classes yesterday, John.*

John: *No, Madam, I didn't miss them at all!*

Tłumaczenie:

Nauczyciel: Jasiu, nie było cię wczoraj na lekcjach.

Jaś: Nie, proszę pani, wcale za nimi nie tęskniłem!

Oczywiście jest tutaj wykorzystane podwójne znaczenie słowa *miss* ('opuścić' i 'tęsknić').

Albo ten:

- *Why are married women heavier than single women?*
- *Single women come home, see what's in the fridge and go to bed. Married women come home, see what's in bed and go to the fridge.*

W wolnym tłumaczeniu: 'Dlaczego kobiety zamężne są cięższe niż kobiety stanu wolnego?'

'Kobiety stanu wolnego przychodzą do domu, patrzą, co jest w lodówce i idą do łóżka. Zamężne kobiety przychodzą do domu, patrzą, co jest w łóżku i idą do lodówki.'

I jeszcze jedno, tym razem bez tłumaczenia:

- *This is a story about four people named Everybody, Somebody, Anybody and Nobody.*
- *There was an important job to be done and Everybody was sure that Somebody would do it. Anybody could have done it, but Nobody did it. Somebody got angry about that, because it was Ev-*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

erybody's job. Everybody thought that Anybody could do it, but Nobody realized that Everybody wouldn't do it.

It ended up that Everybody blamed Somebody when Nobody did what Anybody could have done.

Więcej dowcipów angielskich na stronie:

http://www.myenglish.pl/humor_angielski_dowcipy_jokes.php

Warto również wykorzystać nasze codzienne życie, by przyswajać słownictwo w języku obcym. Staraj się poznać określenia wszystkich czynności, które wykonujesz. Nazywaj je – na głos lub w myślach. Zacznij już teraz od małego testu własnego zasobu codziennej leksyki. Przez pół godziny rozglądaj się i sprawdzaj, ile z wykonywanych prac oraz otaczających Cię przedmiotów i zjawisk potrafisz nazwać w języku, którego się uczysz. Koniecznie układaj je sobie w zdania, np. wyobraź sobie, że opisujesz je swojemu przyjacielowi obcokrajowcowi, niezwykle zainteresowanemu Twoim życiem. Nie znasz jakiegoś zwrotu – sprawdź go i, o ile to możliwe, natychmiast wykonaj tę czynność ponownie, tym razem już nazywając ją, najlepiej na głos. Jeśli nie znasz słowa opisującego jakiś przedmiot – sprawdź w słowniku jego znaczenie, zapisz na karteczce samoprzylepnej, jeśli się da przyczep ją do tego przedmiotu i nie zdejmuj, dopóki nie zapamiętasz. Twoi bliscy szybko przyzwyczają się do tej bardzo skutecznej metody. Nie zdziw się, jeśli wkrótce się do Ciebie przyłączą.

Nie chcesz się uczyć gramatyki, a *Present Perfect Tense* wychodzi Ci bokiem? Nie wiesz, co zrobić, by nauka angielskiego nie była nudna? Obejrzyj film.

Nauczyciele języka angielskiego czasem zaskakują swoich uczniów, zadając jako pracę domową obejrzenie filmu w telewizji. Nie ma się

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

jednak czemu dziwić. Oglądanie filmów jest świetną metodą nauki języka obcego. Trzeba tylko wybrać odpowiedni film.

Oglądaj filmy w wersji oryginalnej

Wybór filmu zależy od wieku i zainteresowań ucznia. Dzieci nie będą oglądać tego, co może zainteresować licealistów, a oni znudzą się filmem, który zdobędzie popularność wśród dwudziesto- czy trzydziestolatków. Są filmy, które mogą zainteresować dwudziesto- i pięćdziesięciolatków. Serial *Przyjaciele*, opowiadający o perypetiach sześciorga znajomych z Manhattanu, chętnie oglądam razem z moją 22-letnią córką. Każdy jego odcinek to około dwudziestu minut świetnej zabawy, w czasie której stykamy się z codziennym językiem Amerykanów. Serial pełen jest użytecznych wyrażeń i nieformalnych zwrotów, których nie znajdziesz w podręcznikach. Film z założenia ma trafiać do jak najszerszej publiczności, dlatego aktorzy mówią stosunkowo wolno. Oglądający nie mają więc większych problemów ze zrozumieniem dialogów. Akcja serialu osadzona jest w realiach Nowego Jorku i ukazuje życie typowego mieszkańca tej metropolii. Problemy bohaterów przedstawione są w zabawny sposób, dlatego nie grozi nam nuda i rutyna. Widzowie mogą także nauczyć się poprawnej, aczkolwiek amerykańskiej, wymowy, gdyż mają do czynienia z rodzimymi użytkownikami języka. Wiem, że dla niektórych purystów językowych amerykański to nie angielski, ale ja się z tym zupełnie nie zgadzam! Ponadto każde zdanie jest zaprezentowane nie tylko w interesujący, lecz także w przyjazny sposób, dzięki czemu nie trudno zapamiętać, jak prawidłowo wymawiać poszczególne wyrazy. I to wszystko za darmo, bez kosztownej podróży do USA! Zaletą serialu *Przyjaciele*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

jest tematyczny podział używanego w nim słownictwa. Na przykład jeśli odcinek opowiada o gotowaniu, widz może nauczyć się przydatnych wyrazów związanych z tą dziedziną naszej codziennej aktywności. Wyrazy te zazwyczaj są użyte kilka razy, toteż ich zapamiętanie nie powinno sprawiać kłopotów. Poza tym niektóre rzeczy najpierw są nazwane, a potem wskazane, co również pomaga w zapoznaniu się z nowymi wyrażeniami. Warto także zwrócić uwagę na to, że aktorzy robią pauzy po jednym lub kilku zdaniach (jest to *sitcom*, więc trzeba dać czas, aż publiczność się wyśmieje). Taki jednak sposób prezentacji dialogów jest jeszcze jednym atutem serialu. Można bowiem wówczas zastanowić się nad znaczeniem usłyszanych fraz, powtórzyć je, nagrać, aby później sprawdzić ich znaczenie w słowniku. http://www.lapasserelle.com/film/friends/friends_101.html – na tej stronie możesz znaleźć „Friendsów" z napisami.

Wybór filmów, szczególnie amerykańskich, jest przeogromny. Jednym z moich ulubionych jest serial *Desperate housewives* (polskie tłumaczenie tytułu to *Gotowe na wszystko*), który oglądam wyłącznie w wersji oryginalnej. Perypetie głównych bohaterek filmu i nagłe zwroty akcji trzymają cały czas w napięciu, tak że robi się z tego niezły film sensacyjny. Spokojny, bardzo wyraźny głos narratorki wprowadza nas w skomplikowany, pełen intryg świat pięciu kobiet zamieszkujących przedmieście jednego z kalifornijskich miast. Motto serialu brzmi: *Everyone has a little dirty laundry*, czyli: „Każdy ma jakieś brudy do wyprania". Zdesperowane mieszkanki *Wisteria Lane* rzeczywiście są gotowe na wszystko, dzięki czemu w trakcie filmu nie można się nudzić.

Jeśli uwielbiasz *Miasteczko Twin Peaks* albo *Przystanek Alaska*, postaraj się o oryginalną wersję i daj upust swojej filmomanii z korzyścią dla rozumienia języka codziennego, zwrotów, które same wcho-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

dzą do głowy, używanych w codziennych sytuacjach, których nie znajdziesz w żadnym podręczniku do nauki języka.

Wykorzystuj np. YouTube, gdzie znajdziesz bezpłatnie mnóstwo filmów i ciekawych wywiadów w języku, którego się uczysz. Posiadacze iPhona mogą to teraz robić dosłownie wszędzie, wykorzystując czas podróży lub oczekiwania w kolejce do urzędu lub do lekarza. Gadżety nareszcie stały się użyteczne!

Ktoś może powiedzieć, że seriale, a szczególnie sitcomy, to nie sztuka i że szkoda marnować czas na ich oglądanie, ja jednak usprawiedliwiam oglądanie filmów w celach edukacyjnych, a oglądanie w wersji oryginalnej filmu wiąże się z celem edukacyjnym. Jeśli więc możemy w ten sposób połączyć przyjemne z pożytecznym i uczyć się, świetnie się przy tym bawiąc, to kto mi teraz powie, że nauka języka to strasznie nudna rzecz? No kto? Baw się więc dobrze i nie traktuj nauki języka śmiertelnie poważnie!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

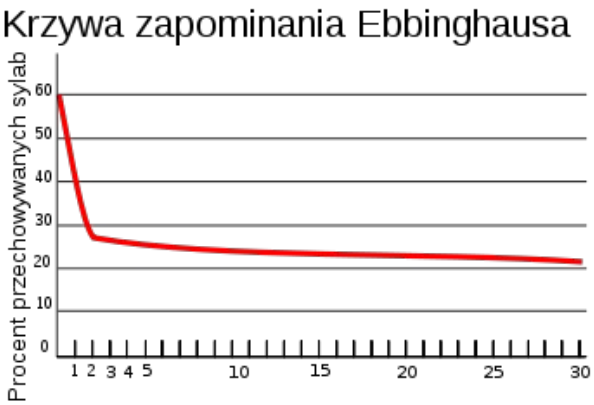
Prawda szósta

Musisz pięć razy zapomnieć, aby raz na zawsze zapamiętać

Powiedz mi, a zapomnę. Pokaż mi, a zapamiętam.
Zaangażuj mnie, a zrozumiem.

Konfucjusz

Różnie to z tym bywa. Jednym wystarczą cztery powtórki, innym potrzeba czasem 20! Psychologowie już dawno zrobili badania naukowe i powiedzieli jasno: PIĘĆ. Pięć powtórek potrzeba, aby coś trwale zapamiętać. I tak: pierwsza powtórka po 10 minutach, druga po 1 dniu, trzecia po tygodniu, czwarta po miesiącu i piąta po pół roku. Żeby zrozumieć konieczność powtórek, spójrz na krzywą zapominania Ebbinghausa:



Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Taaak. Tylko z własnego doświadczenia wiem, że niektóre rzeczy pamięta się od razu, a inne zapomina nawet po 20 powtórkach! Jedno jest pewne, bez powtórek niewiele pozostanie nam w głowie, a kwestię ich ilości musisz rozstrzygnąć sam. Pamiętaj, że wszystkie badania naukowe opierają się na zasadach statystyki, zgodnie z którą ja i moja siostra mamy średnio dwoje dzieci (a prawda jest taka, że ja mam jedno, a ona troje). Dlatego nie przejmuj się i nie załamuj, jeśli po pięciu powtórkach stwierdzisz z przerażeniem, że znowu nie pamiętasz jakiegoś słowa! Nie jesteś w tym żadnym wyjątkiem, inni też tak mają. Na pocieszenie dodam, że po jakimś czasie (nie wiem dokładnie jakim, ale wiem, że na pewno to nastąpi) Twoja pamięć poprawi się i będziesz zapamiętywać szybciej i więcej. I jeszcze jedno. Skończ wreszcie mówić „nie obciążam sobie niepotrzebnie pamięci". Kiedy słyszę takie stwierdzenie, ciarki przechodzą mi po plecach! To tak, jakby powiedzieć: „nie wstaję niepotrzebnie z kanapy, żeby nie męczyć swoich mięśni".

> *Pamięć trzeba obciążać! Trzeba ją trenować, bo nieużywana zanika.*

Aby nauka słówek nie była zajęciem żmudnym i nudnym, już starożytni Rzymianie wymyślili pewne chytre zabiegi zwane dzisiaj uczenie **mnemotechnikami**. Napisano na ten temat mnóstwo książek, w każdym mieście możesz znaleźć kursy technik pamięciowych, na których nauczysz się, jak szybko i bez wysiłku zapamiętywać nawet bardzo skomplikowane kombinacje słów, cyfr, wykładów i to wcale nie mając ku temu specjalnych zdolności. Ot taka sztuczka, która trochę oszukuje mózg, gdyż wmawia mu, że ten trudny, obcy wyraz z czymś nam się kojarzy. Najlepsze książki, jakie do tej pory były na-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

pisane na ten temat, są autorstwa Tony'ego Buzana, Harry'ego Lorrayna i naszego rodaka, Marka Szurawskiego.[5]

Najłatwiej zapamiętujemy słówka obce przy pomocy metody skojarzeń.

Przykład: nie mogę zapamiętać słowa ***whale*** – 'wieloryb'. Z czym kojarzy mi się to słowo, gdy czytam je „tak jak się pisze"... w hali... wyobraźmy więc sobie wielką halę, olbrzymią górską halę (a tam górale śpiewają na hali, na hali...) i na tej hali, zamiast owiec, pasą się... wieloryby. Tak! Wieloryby! Jeżeli zapamiętasz ten obraz, a jest on tak nietypowy i zabawny, że na pewno go zapamiętasz, to za każdym razem, kiedy będziesz sobie chciał przypomnieć słowo 'wieloryb', gdy tylko zobaczysz tę wielką, zielona, górską halę, a w hali... ***whale***, przypomni Ci się to słowo.

Albo przykład z języka hiszpańskiego. Ostatnio miałam trudność z zapamiętaniem słowa ***tumbar*** – 'potykać się'. Wyobraziłam sobie więc wielki **tom** książki, który idzie do **baru**, żeby się napić, bo dość już ma leżenia na półce, no i się napił, tylko nie wyszło mu to na dobre, bo się potknął o coś kulistego leżącego na podłodze w barze.

[5] Porównaj książki o technikach nauki i zapamiętywania: http://www.zlotemysli.pl/category/2121/.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Weźmy teraz szwedzkie słówko ***bygsor*** ('spodnie') – byk-psor. Moje skojarzenie to wielki **byk**, na którego wdrapuje się mój profesor (**psor**), ale... co widzę... mój profesor nie ma spodni! Aaaa, tak, teraz widzę, jak mój profesor, wdrapując się na tego wielkiego byka, jednocześnie próbuje założyć spodnie, tylko te spodnie są jakieś olbrzymie.. no tak, to są spodnie dla byka! ***Bygsor*** – spodnie.

Jeszcze jedno hiszpańskie słowo ***ciruela*** – 'śliwka'. **Cyrk – Ela**. Moja znajoma o imieniu **Ela** występuje w cyrku, a jej numer specjalny to taniec na śliwce. Tak, widzę, jak Ela w cyrku wchodzi na wielką śliwkę i wykonuje jakiś akrobatyczny taniec.

I kolejne słowo: ***psalidi*** – to po grecku znaczy 'nożyczki'. Ponieważ mam na imię Lidia, więc wyobrażam sobie, że mam **psa** (tak na-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

prawdę mam kota, ale za to wyobraźnię mam wielką), no więc biorę do ręki te nożyczki i strzygę wielkie włochate psisko, czyli **psa Lidii**.

A teraz przeczytaj, proszę, jeszcze raz te opisy i postaraj się dokładnie wyobrazić sobie te skojarzenia.

Spróbuj je odtworzyć. Słowo wieloryb, to po angielsku _____, a potykać się po hiszpańsku to _____, w języku szwedzkim spodnie to _____, a w języku hiszpańskim śliwka to _____. No i w końcu nożyczki w języku greckim to _____.

Ile czasu zajęło Ci nauczenie się tych pięciu słówek? Czy było to nudne? Chyba przyznasz, że nie. Do tego zapewniam Cię, że po 3-4 powtórkach zapamiętasz je na zawsze, a niektóre z nich (te, których skojarzenia są szczególnie trafne i zabawne) zapamiętasz nawet bez powtórek.

Każdy z nas oczywiście będzie miał inne skojarzenia. Te skojarzenia muszą być nasze własne, bo wówczas jeszcze lepiej będziemy je pamiętać. I jeszcze jedno. Nie obawiaj się, że w ten sposób zaśmiecasz sobie mózg jakimiś niepotrzebnymi obrazami. Te obrazy to tylko środki do osiągnięcia celu. Naszym celem jest zapamiętanie danego słowa. Kiedy już je zapamiętasz, obrazy znikną, pozostanie tylko zapamiętane słowo. Im częściej będziesz stosował tę technikę, tym ła-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

twiej będziesz znajdował kolejne skojarzenia. Na początku może się to wydawać trochę trudne, ale z czasem nabierzesz wprawy. Poza tym, przy metodzie skojarzeniowej będziesz potrzebował mniejszej liczy powtórek. Ale mimo wszystko będziesz ich potrzebował, gdyż powtórki właśnie są kluczem do zapamiętywania!

Zrób sobie fiszki

Obecnie takie **fiszki** można kupić w sklepach, ja jednak wolę własne. Dlaczego? Wprawdzie wymaga to trochę więcej pracy, ale lubię uczyć się takich słów, jakie już gdzieś napotkałam, czytając książkę, robiąc ćwiczenia czy oglądając program TV. Najpierw zapisuję te słowa do specjalnego zeszytu, a później przenoszę je na małe kartoniki wielkości wizytówek, zapisując z jednej strony słowo w języku obcym, a z drugiej strony jego tłumaczenie. Kiedy przeglądam później te słówka, mogę łatwo oddzielić te już zapamiętane od tych, które jeszcze się nie utrwaliły. Po kilku tygodniach, a później po kilku miesiącach, znowu wracam do tych słówek i upewniam się, że zapamiętałam je trwale. Jeżeli nie, przekładam do specjalnej zakładki i znowu wracam do powtórki za kilka tygodni. Może to staromodne, ale naprawdę działa!

Nie lubię fiszek ze sklepu, bo to trochę tak, jakbym uczyła się przypadkowych słówek ze słownika. Przyznasz, że trochę bez sensu. Moje fiszki to zawsze słówka, które już gdzieś spotkałam, a poza tym, co jest bardzo ważne, na fiszkach często używam tych słówek w zdaniach, w kontekście; szczególnie te trudniejsze. Zawsze lepiej uczyć się z kontekstem.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Scribble	bazgroły
I can't read his scribble	

Jeżeli masz jakieś słowa, które szczególnie nie chcą się trzymać w pamięci, zapisz je na małej samoprzylepnej karteczce i naklej ją na pilocie od telewizora. Przeczytasz to słowo za każdym razem, kiedy będziesz sięgać po pilota... no, chyba że w ogóle nie oglądasz telewizji, ale w to już nie uwierzę...

Innym sprawdzonym sposobem jest układanie historyjek z użyciem kilku słów, z którymi mamy szczególne trudności. Weźmy np. 3 słowa z języka hiszpańskiego. ***Casa*** – 'dom', ***dueño*** – 'gospodarz', ***ventana*** – 'okno'. Wyobraź sobie dom (w pobliżu suszą się na sznurach sukienki, bo dom to rodzaj żeński w języku hiszpańskim), a na nim wielki napis ***la casa***. Teraz wyobraź sobie gospodarza tego domu, który ma na sobie wielką szarfę z napisem ***El dueño***. Następnie wyobraź sobie okno w tym domu, a w oknie wisi napis ***la ventana***. Teraz opowiem Ci historyjkę. Mój ***dueño*** idzie właśnie do ***casa***, ale zgubił gdzieś klucze i musi wejść przez ***ventana***. ***Ventana*** jest bardzo mała, a ***dueño*** jest strasznie gruby i ma trudności, aby się przecisnąć przez ***ventana***. Boi się, że ta ***casa*** może się zniszczyć, jeśli ***dueño*** będzie na siłę wchodził do tej ***casy*** przez ***ventanę***. ***Dueño*** w końcu udało się wejść do ***casa***, ale nie przez ***ventanę***, gdyż przypomniał sobie, gdzie zostawił klucze do ***casy***, a klucze leżały pod ***ventaną***. ***Dueño*** bardzo się ucieszył, że nie musiał przechodzić przez ***ventanę***.

Czy możemy zastosować jakąś technikę do uczenia się gramatyki?

Harry Lorrayne w swojej książce *Superpamięć dla uczących się* przytacza taki ciekawy przykład.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

W języku francuskim większość czasowników odmienia się z czasownikiem posiłkowym ALLER (iść, jechać), a tylko 16 z czasownikiem être (być). Wiele osób ma jednak trudność w zapamiętaniu tych 16 czasowników.

Jakie to są czasowniki?

descendre – 'schodzić'
venir – 'przyjść'
devenir – 'stać się'
rentrer – 'wejść' (powtórnie)
entrer – 'wejść'
retourner – 'wrócić'
partir – 'odejść'
tomber – 'upuścić, spadać'
aller – 'iść'
mourir – 'umrzeć'
arriver – 'przybyć'
monter – 'wspinać'
rester – 'pozostać'
naitre – 'urodzić się'
revenir – 'powrócić'
sortir – 'wyjść'

Na początku znajdź jakiś obraz, słowo zastępcze dla *être* – 'eter'. Zobacz buteleczkę eteru i zapamiętaj wszystkie bezokoliczniki, dzięki poniższej historyjce. Poszczególne skojarzenia postępują w niemal logicznym porządku, a Ty stwarzaj w umyśle obrazy możliwie najbardziej śmieszne i nonsensowne, dodając własne szczegóły.

Wąchasz z lubością eter (możesz mieć takie hobby, prawda?), przybywasz (***venir***) pod drzwi olbrzymiego budynku. Wchodzisz do środka (***entrer***) i schodzisz (***descendre***) po schodach (po więcej eteru). Spadasz jednak z tych schodów (***tomber***), więc wspinasz się ponownie (***monter***) i tym razem wychodzisz z budynku (***partir***). Nagle ktoś woła: wróć! (***revenir***), więc wchodzisz ponownie (***rentrer***) i idziesz (***aller***) znowu po schodach, gdy nagle ktoś inny przybywa (***arriver***) i staje się (***devenir***) bardzo zły. Zaczynasz żywić obawę, że jeśli zostaniesz (***rester***) tu dłużej, to umrzesz (***mourir***). Więc wychodzisz (***sortir***) na świeże powietrze i tak! – czujesz się jak

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

nowo narodzony (***naitre***), ale przysięgasz sobie, że nigdy więcej już tu nie powrócisz (***retourner***).

Przeczytaj kilkakrotnie całą tę historie. Jeśli przypomnisz sobie, odtworzysz możliwie dokładnie wszystkie skojarzenia – bezokoliczniki będą Twoje.

W każdym języku istnieją czasowniki nieregularne i ich nauczenie się sprawia uczniom niemałe problemy. Niepotrzebnie. Ja staram się w każdej nieregularności znaleźć jakąś regularność. Już na pierwszy rzut oka można zauważyć, że wiele czasowników nieregularnych da się podzielić na grupy odmieniające się w ten sam lub podobny sposób:

- ***Bring*** ('przynosić') – *brought – brought*
- ***Buy*** ('kupować') – *bought – bought*
- ***Catch*** ('łapać') – *caught – caught*
- ***Fight*** ('walczyć') – *fought – fought*
- ***Teach*** ('uczyć') – *taught – taught*
- ***Think*** ('myśleć') – *thought – thought*

Ta sama odmiana stosuje się do 6 czasowników, wystarczy je tylko zapamiętać, opowiadając sobie taką oto historyjkę:

Wyobraź sobie, jak łapiesz (***catch***) wielkiego kota, łapiesz go, bo go kupiłeś **(*bought*)**, bo myślałeś, że to on będzie łapał myszy. Ale Twój kot ani myśli (***think***) łapać myszy, więc jak chcesz, to musisz go tego nauczyć (***teach***). Walczysz (***fight***) więc z kotem, aby go nauczyć łapać myszy i sam jedną łapiesz i przynosisz (***bring***), a on udaje, że niczego nie rozumie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Inna grupa nieregularna:

- ***Swim*** ('pływać') – *swam – swum*
- ***Sing*** ('śpiewać') – *sang – sung*
- ***Run*** ('biegać') – *ran – run*
- ***Drink*** ('pić') – *drank – drunk*
- ***Begin*** ('zaczynać') – *began – begun*
- ***Ring*** ('dzwonić') – *rang – rung*

Wyobraź sobie, że wypiłeś (***drink***) trochę za dużo i zacząłeś śpiewać (***begin***) (***sing***). Twój śpiew spodobał się pewnej pięknej kobiecie i zacząłeś biec (***run***), aby ją zobaczyć z bliska. Niestety, kiedy biegłeś, potknąłeś się i wpadłeś do wody, nie umiejąc pływać (***swim***), dlatego ta kobieta zadzwoniła (***ring***) po ratownika, który na szczęście Cię uratował.

Równie wiele problemów sprawia nauka końcówek czasowników nieregularnych w językach romańskich. Na przykład czasownik ***Traducir*** ('tłumaczyć') w języku hiszpańskim należy do nieregularnych i odmienia się w następujący sposób:

- Traduzco — Traducimos
- Traduces — Traducis
- Traduce — Traduce

W ten sam sposób jednak odmieniają się inne słowa, czyli znowu w braku reguły zastosujemy regułę. Te czasowniki to ***deducir*** –'dedukować', ***introducir*** – 'wprowadzać', ***producir*** – 'produkować', ***conducir*** – 'prowadzić', ***seducir*** – 'uwodzić' oraz kilka innych.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Uczymy się więc tych czasowników:

Twój znajomy wydedukował sobie (***deducir***), że wprowadzi (***introducir***) na rynek nowy produkt, którym będzie śliczne, mówiące „kocham cię" serduszko. Tym serduszkiem zamierzał bowiem uwieść (***seducir***) pewną kobietę, która zupełnie nie zwracała na niego uwagi. Nie zdążył jednak wyprodukować (***producir***) tego serduszka, gdyż pewnego dnia ta kobieta, prowadząc (***conducir***) samochód, potrąciła go niechcący i w ten sposób zaczęła się ich wielka przygoda!

Mapy myśli

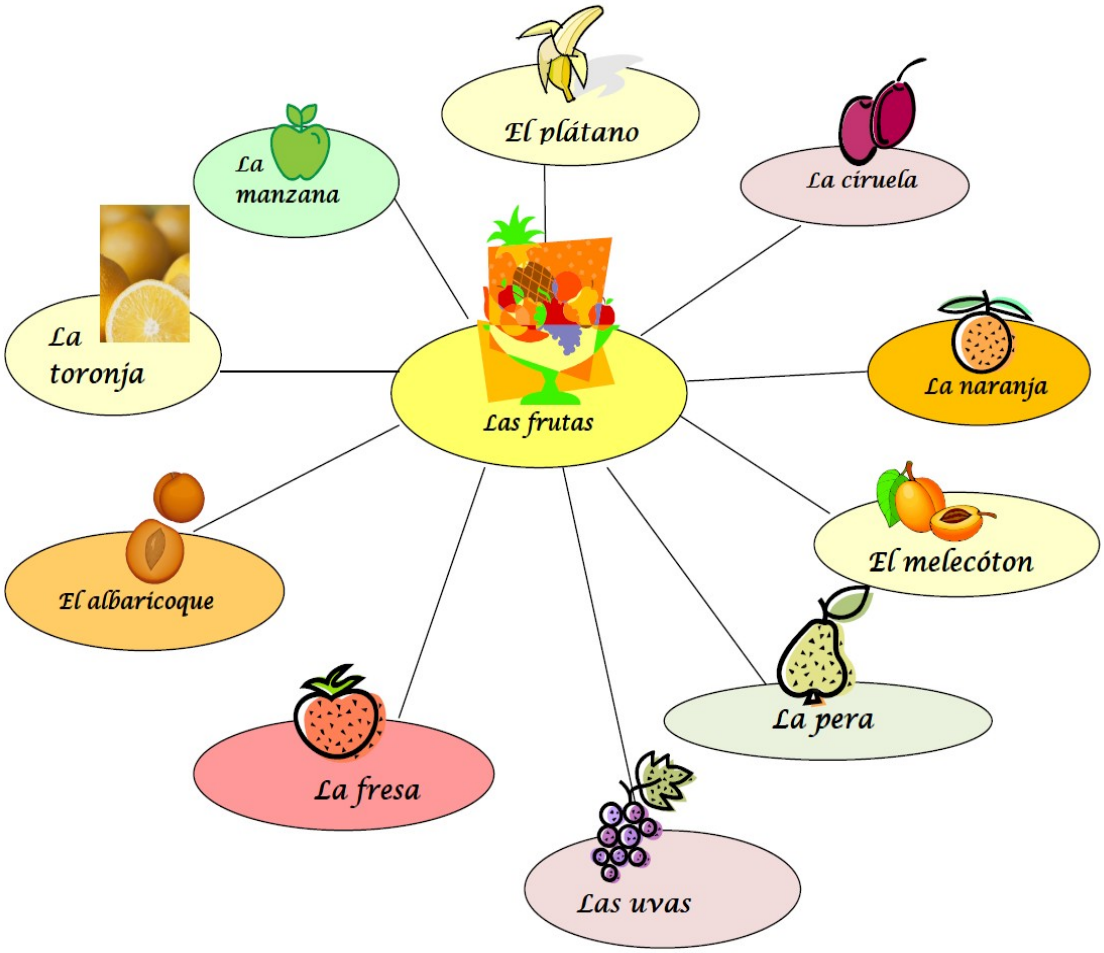
Ucząc się słówek albo gramatyki, koniecznie stosuj tzw. mapy myśli. Są one opisane w każdym podręczniku technik pamięciowych i stosuje się je również w robieniu notatek z przeczytanych książek czy wykładów.[6]

Technika ta bardzo pomaga wzrokowcom, więc warto zainwestować w kredki lub flamastry (albo je podprowadzić z biurka naszego dziecka, tak jak ja to robię) i zabawić się w artystę, tworząc np. mapy myśli dla uczenia się słówek. Na użytek tej książki, dla lepszego zademonstrowania tej metody, posłużyłam się techniką komputerową, ale oczywiście lepiej jest rysować samemu, używając do tego ołówka i kartki papieru. Jeżeli zabawisz się kolorami, efekt będzie jeszcze lepszy. Jeżeli używałeś metody skojarzeń, możesz symbolicznie narysować też swoje skojarzenia. Nie przejmuj się, że nie masz zdolności artystycznych, gdyż nie o takie zdolności tutaj chodzi. Metoda ta rozwija wyobraźnię i ułatwia zapamiętywanie. Dobrze sporządzona mapa myśli powinna przypominać połączenia neuronów w naszym mózgu. Zasada jest bardzo prosta: w centralnym punkcie kartki

[6] Por.: Szafranowska K., Mapologia, Gliwice 2009.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

umieszczasz temat główny, np. nazwy owoców w języku hiszpańskim (*Las Frutas*), a od tematu głównego rysujesz linie odchodzące na boki i wpisujesz nazwy lub rysujesz obrazki albo jedno i drugie. Przedstawia się to mniej więcej tak:



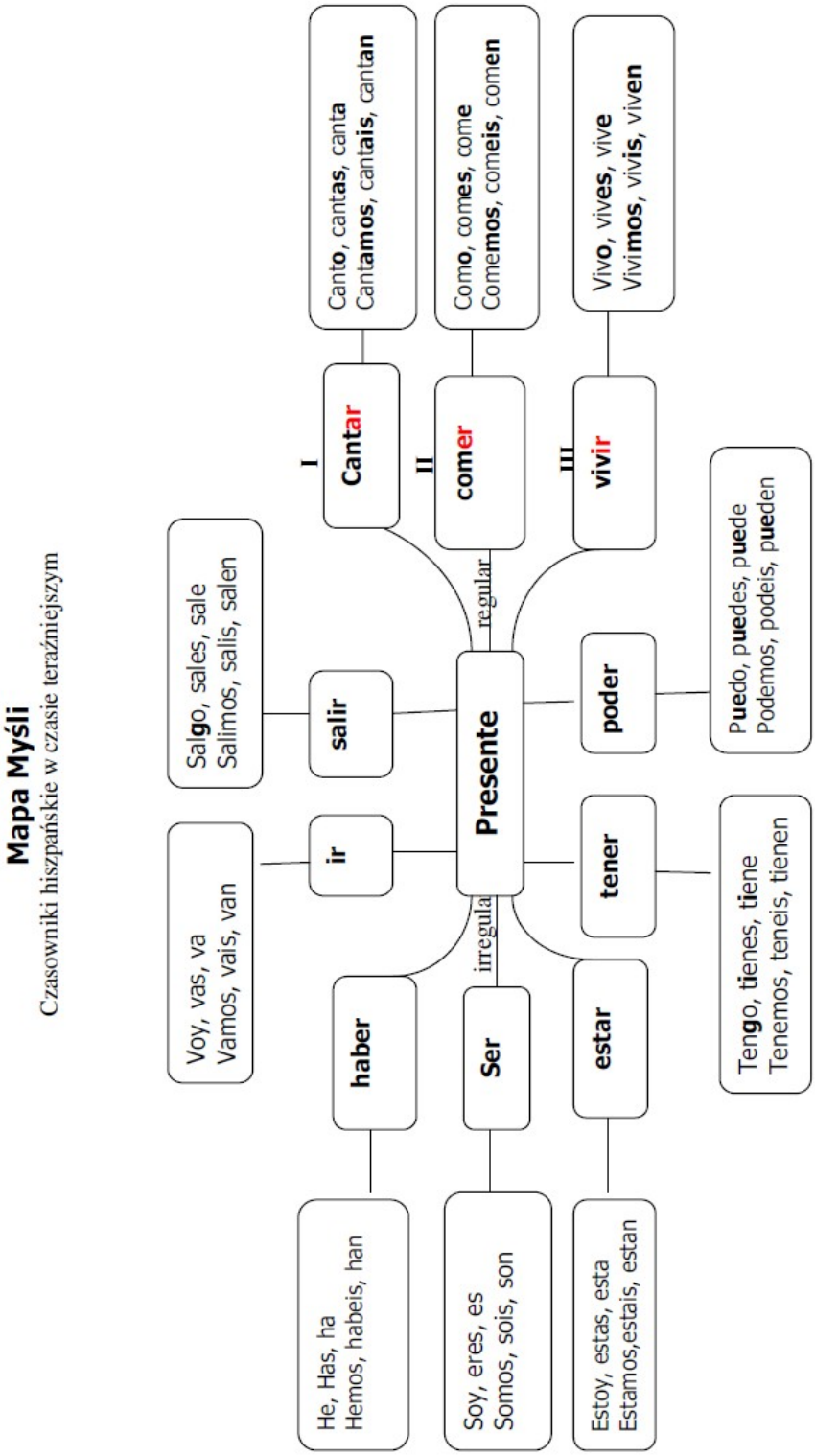
Ucząc się rzeczowników w językach romańskich, warto od razu zapamiętywać ich rodzajnik (męski i żeński). I tak np. zapamiętując rzeczownik w rodzaju żeńskim, wyobraź sobie od razu przy tym rzeczowniku sukienkę. Kiedy później powtarzasz te słówka, zobacz w wyobraźni, czy dane słowo ma sukienkę. Nie ma sukienki? W ta-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

kim razie jest rodzaju męskiego. Oczywiście możesz równie dobrze zrobić odwrotnie, tzn. przy każdym słowie rodzaju męskiego wyobraź sobie spodenki. Nie ma spodenek? A... to szkoda, to znaczy słówko w rodzaju żeńskim. Tak proste, że aż dziw, że tego nie uczą w szkołach!

Podobnie mapy myśli można tworzyć dla gramatyki. Na przykład odmiana czasowników nieregularnych w różnych czasach w językach romańskich to szczególne wyzwanie, z którym można sobie poradzić w następujący sposób:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda



Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Prawda siódma

Nigdy nie odpuszczaj sobie dwóch dni z rzędu!

Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy.
Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.

Arystoteles

Jesteśmy tylko ludźmi i zdarza się, że dzień „umknie" Ci niepostrzeżenie. Ale jeśli już tak się zdarzy i następnego dnia znów nie czujesz się na siłach do działania... powiedz stanowczo NIE! Nie trać dwóch dni pod rząd! Zamiast „wymiękać", weź się do pracy, a jeszcze będziesz sam sobie dziękować. Dwa dni z rzędu to za dużo, bo z dwóch zrobisz trzy, potem cztery... i tyle z Twojej realizacji upragnionego celu, zobaczysz!

Pamiętaj również o tworzeniu nawyku. Nasz charakter tworzą głównie nawyki.

> *Siej myśl – zbieraj działanie; siej działanie – zbieraj nawyk; siej nawyk – zbieraj charakter; siej charakter – zbieraj los.*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Nawyki są potężnymi składnikami naszego życia. Ponieważ są to stałe i często nieuświadamiane sposoby zachowania, wyrażają na co dzień nasz charakter i czynią nasze działanie skutecznym… bądź nieskutecznym.

Wielki pedagog, Horace Mann, powiedział: „Nawyki są jak liny. Codziennie doplatamy do nich nitkę i wkrótce nie sposób ich przerwać". Nawyki również mają nadzwyczajną siłę przyciągania; większą niż to się ludziom na ogół wydaje. Niestety nawyki mogą być dla nas pozytywne i negatywne. Oderwanie się od głęboko zakorzenionych skłonności, takich jak: odkładanie spraw na później, niecierpliwość, objadanie się, marnowanie czasu na rzeczy nieważne i niepilne, które są w sprzeczności z zasadami ludzkiej efektywności, wymaga znacznie więcej niż odrobinę silnej woli i kilku drobnych zmian w życiu. „Wznoszenie się" wymaga nadzwyczajnego wysiłku, jednak gdy raz wyrwiemy się z pola grawitacji, osiągniemy całkowitą wolność, znajdziemy się w nowym wymiarze wolności, która pozwoli nam cieszyć się nowymi nawykami, które pracują na naszą korzyść, pozwalają nam zdobyć nowe umiejętności, zmieniają jakość naszego życia.

Steven Covey w swojej książce *Siedem nawyków skutecznego działania* zdefiniował nawyk, jako skrzyżowanie wiedzy, umiejętności i pragnienia.

Wiedza jest pojęciem teoretycznym – co robić i dlaczego. Umiejętność oznacza – jak to robić (i tutaj, mam nadzieję, moja książka będzie Ci pomocna). Pragnienie zaś jest motywem, to nasze – chcę robić. Aby coś się stało w naszym życiu nawykiem, musimy posiadać wszystkie trzy elementy. Jeżeli zabraknie jednego z nich, zrezygnujemy, poddamy się, poprzestaniemy na dobrych chęciach.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Pamiętajmy jednak, że nawyki mogą być dla nas dobre albo złe. Nawyk codziennego biegania jest na pewno dobry dla naszego zdrowia, ale już nawyk objadania się nie wyjdzie nam na zdrowie. Odkładanie spraw „na później" to również nawyk, pozbycie się którego wymaga od nas wytężonej pracy. Złe nawyki są tym, co oddala nas od sukcesu. Zdrowy rozum mówi: „zapisz się na kurs", nawyk podpowiada nam: „usiądź wygodnie na kanapie, właśnie zaczyna się Twój ulubiony serial". Złe nawyki tak trudno jest wykorzenić, ponieważ znajdują się na poziomie naszej podświadomości i nie są poddawane zdroworozsądkowej ocenie naszego świadomego umysłu. Podświadomie sięgamy więc po kolejnego papierosa, mimo że nasz świadomy umysł mówi nam, że jest to dla nas szkodliwe. Dobre nawyki zaczynamy kształtować na poziomie świadomym i utrwalamy je dopóty, dopóki nasz nieświadomy umysł nie zinternalizuje ich tak, że zaczniemy je wykonywać automatycznie. Tak samo dzieje się przecież z nauką języków. Na początku nie jest nam łatwo, z trudnością dobieramy słowa, wydobywamy je z pokładów naszej świeżej pamięci, mylimy terminy i zwroty, próbujemy układać sobie naszą wypowiedź w głowie, zanim wypowiemy się na głos. Po jakimś czasie, przy systematycznych ćwiczeniach, opanowujemy język na tyle dobrze, że czasem nawet zapominamy, że mówimy w obcym języku. To jest dopiero ten nawyk, do którego dążymy! Niestety język jest narzędziem tak skomplikowanym, że wytworzenie takiego nawyku nie może trwać tydzień czy miesiąc! Rozumiesz teraz mój sceptycyzm w stosunku do wszelkich rewelacyjnych metod nauki języka w tydzień! Są nawyki proste (codzienne mycie zębów) i nawyki bardziej skomplikowane. Nie oczekujmy więc, że nawyk mowy w języku obcym będziemy mogli nabyć w rewelacyjnie krótkim czasie. Jeżeli ktoś Ci to obiecuje, to po prostu kłamie i próbuje wyłudzić od Ciebie pieniądze, korzystając z Twojej naiwności.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Tworzenie nawyku mówienia, ale i systematycznego uczenia się, musi więc trwać odpowiednio długo i musisz znać sposoby na to, jak dojść do upragnionego celu i nie poddać się po drodze.

W sklepach jest wiele podręczników do nauki języków, ale „instrukcje obsługi" podręcznika, tzw. *Teacher's books* są skierowane wyłącznie do nauczycieli... Czy to nie paradoks? Powtarzam po raz kolejny, że nauka z nauczycielem jest bardzo ważna, ale z reguły nauczyciela mamy przy sobie średnio 2 razy w tygodniu po 2 godziny lekcyjne. Nikt nas nie uczy, jak uczyć się samemu w domu, jak zaplanować naukę, z jakich dodatkowych materiałów korzystać, jakich technik używać, aby poprawić naszą skuteczność w nauce. Pracując nad wiedzą, umiejętnościami i pragnieniem, zrywając ze starymi nawykami, które przez lata były dla nas źródłem bezpieczeństwa, możemy przedostać się na nowy, skuteczny poziom własnego działania. Czasami jest to proces bolesny i trudny. Jest to zmiana, która musi być motywowana **wyższymi celami** i wymaga chęci podporządkowania tego, czego – jak uważasz – chcesz teraz (np. oglądanie telewizji) temu, czego chcesz później (znajomość języka). Proces ten rodzi jednak poczucie dumy, szczęścia, wiary we własne możliwości, dlatego warto poświęcić dla niego wiele.

Nowy nawyk z reguły tworzy się przez 3-4 tygodnie. Zrób sobie postanowienie, że przez miesiąc będziesz się uczyć języka codziennie przez godzinę. Po tym czasie możesz albo zrezygnować... albo kontynuować naukę. Postanowienie na miesiąc łatwiej jest bowiem wyegzekwować niż na rok. Jednak po tym czasie powinien się wyrobić nawyk, który będziesz chciał kontynuować, widząc, co do tej pory osiągnąłeś. Ta prawda dotyczy wszystkiego!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Prawda ósma

Uczenie się kolejnych języków przychodzi nam łatwiej niż uczenie się pierwszego

Jeśli z premedytacją planujesz,
by nie wykorzystać w pełni swojego potencjału –
muszę Cię ostrzec –
będziesz nieszczęśliwy do końca swoich dni.

Abraham Maslow

Nawet jeżeli już znasz jeden język, nie przestawaj go doskonalić (nigdy nie jest tak dobrze, żeby nie mogło być lepiej). Zacznij uczyć się drugiego, a może trzeciego języka. Lubię powiedzenie, że żyjemy tyle razy, ile znamy języków. Coś w tym jest. Znając kilka języków, mam wrażenie, że moje życie jest bogatsze i że przeżywam je na wiele sposobów. Posługuję się w miarę płynnie angielskim, francuskim i rosyjskim, obecnie uczę się hiszpańskiego (piękny język) i mam niekłamaną satysfakcję, kiedy mogę się nim posługiwać, będąc na wakacjach w Hiszpanii. Poza tym, w następnych językach nie ma już takiej bariery mówienia jak przy nauce pierwszego, a skojarzenia związane z innym językiem częściej pomagają, niż przeszkadzają. Wiele osób przychodzących na kurs języka angielskiego, które wcześniej uczyły się np. niemieckiego, ma początkowo trudności z wymową i często

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

wplatają one słówka niemieckie np. *und* zamiast *and* albo *ein* zamiast *one*. Dzieje się tak zawsze na początku nauki, ale zapewniam, że z czasem ta „przypadłość" zanika i możemy się już koncentrować na nauce nowego języka. Owszem, czasami akcent zostaje, ale nie jest to duży problem. Wszyscy przecież mówimy „z akcentem".

O wiele łatwiej jest się uczyć języków z tej samej grupy językowej: germańskie czy romańskie zawierają wiele podobieństw zarówno leksykalnych, jak i gramatycznych. Polacy są narodem o dużych zdolnościach językowych. Nie mamy wprawdzie tak wielu ludzi posługujących się językami obcymi jak np. Skandynawowie (te narody są swoistym fenomenem w Europie), za to radzimy sobie znacznie lepiej niż Włosi, Hiszpanie czy Francuzi. Nie wspominając oczywiście o Anglikach, którzy z reguły w ogóle nie uczą się języków, gdyż i tak wszędzie porozumieją się w swoim języku ojczystym. Uczestniczyłam w kursie języka hiszpańskiego w grupie, w której dominowali Anglicy. Jeżeli ktoś ma kompleksy, to powinien dołączyć do takiej grupy, wówczas na pewno się ich pozbędzie.

W krajach skandynawskich przywiązuje się wielką wagę do nauki języków już na etapie wczesnoszkolnym. Nauka jest obowiązkowa i bardzo dobrze zorganizowana. Ponadto, co ma niebagatelne znaczenie, telewizja nadaje programy obcojęzyczne bez dubbingu (czy listy dialogowej, co jest niezwykle rzadkie w Polsce!), a jedynie dodając napisy. Moim zdaniem jest to bardzo skuteczny sposób osłuchania się z językiem obcym i niejako zmuszania do rozumienia (mnie np. często nie chce się iść po okulary i zamiast czytać napisy, wolę się koncentrować na dialogach oryginalnych). W krajach takich jak Hiszpania czy Francja wszystkie programy telewizyjne są dubbingowane. Nie słychać więc oryginalnego głosu aktora, wszystkie dialogi mówione są przez aktorów francuskich czy hiszpańskich. Inny problem to to, że języki takie jak francuski czy hiszpański są na tyle po-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

pularne w świecie, że ich użytkownikom może się wydawać, że to inni powinni się uczyć ich języków. My na szczęście takiego problemu nie mamy. Język polski jest mało używany w świecie (pomimo 10-milionowej Polonii) i daremnie byłoby zmuszać innych do uczenia się naszego, pięknego zresztą, języka. Wystarczy, że sami go rozumiemy.

W bardzo dobrej sytuacji są dzieci dwujęzyczne. Najczęściej są to dzieci, które pochodzą z mieszanych małżeństw, gdzie jedno z rodziców mówi innym językiem niż kraj, w którym dziecko zamieszkuje. Inna, częsta sytuacja, to dzieci Polaków zamieszkujących za granicą, gdzie w domu rozmawia się po polsku, a w szkole dziecko mówi językiem kraju, w jakim przebywa. Mimo początkowych trudności dzieci te bardzo dobrze sobie radzą i szybko przyswajają obydwa języki. Często zdarza się, że np. rodzice mówią do nich po polsku, a dzieci odpowiadają po angielsku. Często też mieszają oba języki (np. wybierają te słowa, które są łatwiejsze do wymówienia. Dziecko np. sięgając po widelec, powie *fork*, ale chcąc napić się soku, użyje polskiego słowa *sok*, a nie *juice*. Dwujęzyczność to wielkie bogactwo dla dziecka i dziwię się rodzicom, którzy wyjeżdżając za granicę, przestają w domu mówić po polsku. Dwujęzyczność rozwija inteligencję i ułatwia naukę innych języków.

Jeżeli podziwiamy ludzi mówiących kilkoma językami obcymi, to musimy zdawać sobie sprawę z tego, że

> *Kolejne języki są przyswajane szybciej na zasadzie porównań albo kontrastów.*

Wiele słów jest do siebie podobnych, nasz mózg posiada większą ilość tzw. asocjacji, dzięki czemu kolejne słówka czy reguły gramatyczne są zapamiętywane łatwiej.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Oczywiście prościej jest się uczyć języka z tej samej rodziny (np. języki romańskie). Podobne słownictwo, podobna gramatyka, opierająca się na tych samych zasadach. Z reguły znając język francuski, będziemy dużo szybciej przyswajać hiszpański czy włoski. Większym wyzwaniem jest więc nauczenie się języków z różnych grup. Np. angielski, francuski i rosyjski, nie wspominając o chińskim czy arabskim! Oczywiście takie języki jak chiński czy arabski są bardzo odległe od języków europejskich, zarówno pod względem brzmienia, jak i pisowni, ale zauważyłam ostatnio jedną ciekawą rzecz. Słuchałam przykładowych nagrań słówek z kursów języka duńskiego i chińskiego (nie znam zupełnie ani jednego, ani drugiego) i... o dziwo, nagrania słówek chińskich wydały mi się dużo łatwiejsze do wypowiedzenia niż słówka duńskie! Ale to tak na marginesie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Prawda dziewiąta

Każda metoda nauczania języka jest dobra, jeżeli stosujesz ją systematycznie

Ludzie, którzy tracą czas, czekając, aż zaistnieją
najbardziej sprzyjające warunki, nigdy nic nie zdziałają.
Najlepszy czas na działanie jest teraz!

Mark Fisher

Zamiast uczyć się zrywami i zapisywać na intensywne kursy po 20 godzin dziennie, zrób postanowienie, że przez rok będziesz uczył się codziennie przez godzinę. Zdziwisz się, jakie efekty można w ten sposób osiągnąć już po miesiącu lub dwóch. A po tym czasie będziesz zapamiętywać szybciej i łatwiej, gwarantuję! **Tylko nie zapominaj o powtórkach!**

W chwili obecnej na rynku mamy wystarczającą ilość dobrych szkół i podręczników przygotowanych z najwyższą starannością. Nie można powiedzieć, które są lepsze lub gorsze. Wszystkie opierają się na tych samych zasadach, tylko różni się tematyka czytanek i zajęć interaktywnych. Jedne będą skierowane do młodzieży, inne do osób dorosłych. Trzeba znaleźć dobrego lektora z polecenia lub dobrą, reko-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

mendowaną szkołę, która rzetelnie prowadzi zajęcia, opierając się na zasadzie odpowiedniej jakości za odpowiednią cenę.

Większość szkół językowych stosuje metody powszechnie uznawane przez ośrodki Cambridge, Oxford, Cervantes czy Goethe. Zajęcia są prowadzone z pomocą podręczników przygotowanych z najwyższą starannością zarówno jeśli chodzi o dobór słownictwa, jak i gramatyki. Podręczniki są tak skonstruowane, aby w trakcie każdej lekcji skupiać się na wszystkich 5 aspektach języka, czyli mówieniu, pisaniu, czytaniu, rozumieniu ze słuchu i gramatyce. Niestety szkoły zazwyczaj nie uczą, jak się uczyć, czyli nie dają praktycznych porad, jak zapamiętywać, tworzyć mapy myśli itp., stąd pomysł napisania tej książki.

Przedstawiłam w tej książce różne sposoby nauki. Jedne mogą Ci się spodobać, inne nie, wszystko zależy od Ciebie. Jednak pamiętaj, że:

> *Jedynym skutecznym sposobem nauki języka jest systematyczność.*

Baw się językiem w Internecie, czatuj z cudzoziemcami, słuchaj audiobooków w języku obcym, oglądaj filmy w wersji oryginalnej, tylko rób to systematycznie! I to zarówno jeśli jesteś początkujący, jak i zaawansowany. Problem z osobami średnio zaawansowanymi polega na tym, że są wiecznie średnio zaawansowani. Ucząc się języka od początku, szybko zauważasz duży postęp, natomiast na średnim poziomie zaawansowania, nawet po wielu latach masz problem z szybkim mówieniem, ciągle masz wrażenie, że „dukasz", brakuje Ci słów i peszysz się przy rozmowie z cudzoziemcami. Wynika to z braku praktyki, codziennego kontaktu z językiem. Czego nauczyłeś się na wakacjach za granicą, po kilku miesiącach już nie pamiętasz. Zanurz się więc w język codziennie, traktuj to jak część higieny codziennej

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

(możemy zaliczyć to do higieny umysłowej) i nie przerywaj, kiedy trudno, kiedy zmęczenie, kiedy brak czasu... Nikt nie nauczył się języka w miesiąc i nikt nigdy się nie nauczy. Pomogą Ci w tym metody opisane w tej książce, a również zwykłe oglądanie filmów, czyli robienie takich rzeczy, które zawsze wykonujemy z chęcią i nikt nie musi nas do tego szczególnie namawiać.

Zgromadź w domu bibliotekę DVD z filmami w wersji oryginalnej, nagraj sobie na MP3 jak najwięcej audiobooków, kolekcjonuj readersy (np.. kupując je taniej w Internecie), tak abyś miał zawsze pod ręką coś, czego będziesz mógł użyć, aby w danym dniu poćwiczyć język obcy. Pamiętaj, że język obcy to przede wszystkim mówienie i słuchanie, więc skup się na tych czynnościach, kiedy nie chce Ci się robić ćwiczeń gramatycznych albo pisać opowiadań. Słuchanie jest szczególnie potrzebne osobom, które nie mają okazji do częstych wyjazdów za granicę lub przebywania w środowisku obcojęzycznym. Dostępność różnych form i narzędzi do nauki sprawia, że każdy może dobrać sobie takie składowe własnego kursu językowego, które mu najbardziej odpowiadają. Przynoszą one oczekiwane efekty, nie zniechęcają, a wręcz przeciwnie – motywują do nauki. Jest to zwrot w kierunku tzw. koncepcji *blended learning* ('mieszanej nauki'), który zakłada, że warto mieszać różne metody nauki, zwłaszcza te tradycyjne z najnowszymi, zasadzającymi się na pracy z komputerem i Internetem.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Prawda dziesiąta

Zrób z tego przyjemność

Nie przepracowałem ani jednego dnia w swoim życiu.
Wszystko, co robiłem, to była przyjemność.

Thomas Edison

Często jest tak, że odkładasz coś ciągle „na zaś", ponieważ wydaje się to nudne i męczące. Wtedy spróbuj podejść do swojego zadania jak do czegoś, co sprawia przyjemność. Nagle zaczniesz przyłapywać się na tym, że nie możesz się doczekać, kiedy znów się za nie zabierzesz. A korzyści z takiej sytuacji chyba nie muszę wymieniać. Trudny trick, ale wykonalny.

Jeśli lubisz rozwiązywać krzyżówki, zacznij traktować testy gramatyczne jak dobrą łamigłówkę. Wyszukuj testy gramatyczne na swoim poziomie zaawansowania i rozwiązuj je w każdej wolnej chwili. Sprawdzaj później rozwiązania, zaznaczaj błędy i po jakimś czasie wracaj do nich ponownie. Znajdź swoją piętę achillesową (dla osób uczących się języka angielskiego są to zwykle czasy angielskie). Każdy ma z nimi problem, gdyż wiele czasów nie ma swoich odpowiedników w języku polskim. Postaraj się o wiele takich ćwiczeń i testów z kluczami i rozwiązuj je jak łamigłówkę. Po jakimś czasie, kiedy po-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

wtórzysz je kilka razy, zaczną Ci sprawiać przyjemność i satysfakcję, że już tyle się nauczyłeś.

Tłumacz swoje ulubione piosenki na język polski. Jeśli nie rozumiesz dobrze tekstu piosenki, znajdź tzw. „lyrics" na stronie internetowej www.lyrics.com (każdą piosenkę można znaleźć w ten sposób) i przetłumacz ją na język polski, a potem postaraj się zapamiętać nowe słówka. Niektóre piosenki są wspaniałym przykładem przy nauce gramatyki. Ja uwielbiam słuchanie i oglądanie musicali, a słynna pieśń Tevie, mleczarza ze *Skrzypka na dachu*, nauczyła mnie raz na zawsze rozpoznawać drugi tryb warunkowy, czyli *If I were a rich man*...

Zapisz się do społeczności internetowej, która jest skierowana na naukę języków. Szczególnie polecam stronę www.livemocha.com, gdzie możesz znaleźć osoby w podobnej do Twojej sytuacji, również uczące się języków. Znajdź osobę, która jest native speakerem języka, którego się uczysz i od czasu do czasu porozmawiaj z nią przez komunikator. To nic nie kosztuje, a do tego można znaleźć przyjaciół na drugim końcu świata (większość użytkowników to osoby z drugiej półkuli, a więc częściej można ich zastać nocą!).

Ktoś kiedyś powiedział, że najlepiej zakochać się w cudzoziemcu i wówczas nauka sama przyjdzie... Jest to zdecydowanie jeden z najlepszych sposobów nauki języka, zwłaszcza jeśli ta druga osoba nie zna zupełnie naszego języka, ale oczywiście nikogo nie namawiam, abym nie została posądzona o rozbijanie związków, jeśli ktoś już w takowym żyje... No a może jakaś koleżanka, jakiś sympatyczny kolega... Kiedyś miałam sąsiada, sympatycznego Amerykanina, który wynajmował mieszkanie obok mojego. Zaprzyjaźniłam się z nim (przy pełnej akceptacji mojego męża, oczywiście!) i często zapraszałam go do nas na kawę albo żeby zrobił sobie pranie (nie miał pralki na wyposażeniu), a w czasie, gdy pranie się prało (programator na-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

stawiałam na najdłuższy program), mogłam mieć bezpłatne konwersacje z nativem, a i moja fonetyka dzięki temu znacznie się poprawiła! Inny przykład – kiedy byłam we Francji z moją małą córeczką, nie miałam wielu okazji do rozmowy po francusku, ponieważ przebywałam z małą w domu, podczas gdy mój mąż zarabiał na nasze utrzymanie… Cóż to jednak za problem pójść z dzieckiem do parku i usiąść obok innej mamy, która w tym samym celu do parku się udała. Wprawdzie rozmowy dotyczyły głównie wychowania małych dzieci, ale na tamtym etapie było to bardzo przydatne. Miłe z pożytecznym i do tego zupełnie bezpłatnie! Kiedy uczyłam się angielskiego i francuskiego, nie wspominając o rosyjskim, nie miałam jeszcze dostępu do Internetu, komputera, MP3 i innych współczesnych gadżetów. Dzisiaj nauka jest naprawdę dużo łatwiejsza, szczególnie, że większość z nas korzysta już sprawnie ze zdobyczy technicznych XXI wieku. Co chwilę dowiaduję się albo znajduję jakąś nową stronę internetową, na której można bezpłatnie uczyć się języków albo przynajmniej wspomagać naukę. Wspomniana już wcześniej Livemocha jest bardzo mało znana w Polsce, a uważam ją za najlepszą ze wszystkich, jakie do tej pory widziałam, dlatego tak gorąco polecam polskiemu internaucie.

Istnieje jednak wiele innych, ciekawych stron, że wymienię tutaj te najciekawsze:

www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish/,

www.clikeng.com,

www.voanews.com/specialenglish/ – do nauki języka angielskiego,

www.dw-world.de/dw/0,,2547,00.html – do nauki niemieckiego,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

www.tv5.org/TV5Site/enseigner-apprendre-francais/accueil_apprendre.php – do nauki francuskiego,

http://www.lapasserelle.com/sm/esp90mp3/index-eng.php – do hiszpańskiego,

www.slf.ruhr-uni-bochum.de/bochum-eng.html; www.italki.com; www.babbel.com – do nauki w systemie partnerskim (kilka języków).

Zachęcam do samodzielnego poszukiwania różnych stron internetowych, na których można się uczyć (również odpłatnie). Strony polecane dzisiaj mogą bowiem stać się nieaktualne za kilka miesięcy, a pojawią się inne, równie ciekawe, dlatego zawsze warto poszukiwać i dzielić się informacjami z innymi. Ważne, abyś znalazł dla siebie to, co Tobie najbardziej odpowiada i co sprawia Tobie przyjemność. Poszukuj więc aktywnie ciekawych tekstów do czytania, filmów do oglądania, podcastów do słuchania i szukaj ludzi do rozmowy na wszystkie tematy w wybranym przez Ciebie języku. Internet to kopalnia możliwości, czasem trochę się zakopiesz, ale w końcu znajdziesz coś dla siebie, więc nie przestawaj poszukiwać. Baw się przy tym dobrze i często uśmiechaj. Zachęć swoich znajomych i wymieniajcie się informacjami na temat nowych, ciekawych stron. Życzę wspaniałej zabawy!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

SUPLEMENT

Jak znaleźć dobrą szkołę językową?

Co roku wiele osób staje przed problemem wyboru szkoły językowej. Jeżeli w rodzinie uczy się rodzic i dziecko, trzeba wybrać dwie szkoły, z reguły różne, co też jest sporym wyzwaniem.

Czym należy się kierować przy wyborze szkoły? Oto kilka punktów, na które należy szczególnie zwrócić uwagę:

1. Nie kieruj się wyłącznie ceną. Niższa cena może oznaczać np. krótszy czas lekcji. Zawsze zapytaj, co dokładnie jest wliczone w cenę. Np. dodatkowe konsultacje z lektorem, dodatkowe konwersacje, podręcznik itp.

2. Długość jednej godziny lekcyjnej w minutach: uwaga! Najczęściej godzina lekcyjna to 45 minut. Wiele szkół stosuje jednak własne systemy, np. 40 lub 50 minut. Już w przypadku tych dwóch różnica w czasie wynosi aż 20%. Pytaj więc zawsze o czas trwania jednej lekcji.

3. Certyfikaty jakości. W Polsce organizacjami takimi są: PASE, Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Jakości w Nauczaniu Języków Obcych i europejska organizacja EAQUALS. To one standaryzują usługi, a ich certyfikaty są potwierdzeniem najwyższej jakości pracy i profesjonalizmu szkoły.

4. Wielkość grup. Optymalna liczba osób to 8-10. Jeśli jest więcej, może być tłoczno!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

5. Liczba grup w szkole. Jest to ważne dlatego, że im większa liczba grup, tym większa pewność, że znajdziemy dla siebie odpowiedni poziom zaawansowania. Szkoła, która ma tylko 5-6 grup, może próbować umieścić Cię w grupie o zbyt wysokim lub zbyt niskim poziomie zaawansowania, jeżeli okaże się, że nie ma odpowiedniego poziomu.

6. Lektorzy. W szkole powinni być zarówno polscy lektorzy, jak i natives. Wszyscy lektorzy powinni mieć ukończone studia wyższe, a polscy oczywiście stosowną filologię lub Kolegium Języków Obcych.

7. Metodyk. Zapytaj, czy szkoła zatrudnia metodyka, który dba o jakość nauczania i prowadzi warsztaty metodyczne z lektorami.

8. Wyposażenie audio-video, pracownia komputerowa. Świadczy o wykorzystywaniu przez szkołę urozmaiconych technik nauczania.

9. Biblioteka. Bardzo ważne, abyś mógł wypożyczyć w szkole książki obcojęzyczne lub czasopisma, to oszczędzi Ci czasu i kosztów związanych z zakupem lub wypożyczeniem książek.

10. Sprawdź pomieszczenia, jakimi dysponuje szkoła. Czy są one odpowiednio wyposażone, czy nie są np. za małe, duszne itp.

11. Referencje. Zapytaj o opinie innych uczestników kursu, może znasz kogoś, kto już do takiej szkoły uczęszcza albo znajdziesz na forum internetowym. W końcu możesz „zaczaić" się po lekcjach i zapytać wprost osoby wychodzące po kursie.

***

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Wiesz już wszystko albo prawie wszystko na temat uczenia się języków obcych. Wiesz już, że każdy może opanować język obcy, więc również TY.

Co Cię więc powstrzymuje od tego, żeby zacząć od zaraz?

Wszelkie sondaże wskazują, że tylko 20% ludzi czytających różnego rodzaju poradniki korzysta w praktyce i stosuje się do tych porad, chociaż uważają oni, że rady są naprawdę bardzo interesujące. Co powoduje, że te 80% nigdy nie podejmuje odpowiednich działań?

Jeżeli moja książka przekonała Cię do tego, aby wreszcie zacząć systematycznie uczyć się języka, możesz już zakończyć tę lekturę i zacząć kompletować materiały, które będą Ci niezbędne do codziennej realizacji tego celu. Wierzę też, że będziesz tu od czasu do czasu zaglądać i korzystać z moich rad.

Jeżeli jednak zamierzasz odłożyć tę książkę na półkę i mówisz sobie „zacznę jutro” to… czytaj dalej.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Technika małych kroków, czyli filozofia Kaizen

Nawet najdłuższa podróż
zaczyna się od jednego kroku.

Lao Cy

Jeżeli istnieją jakieś powody, dla których nie podejmujemy działań, chociaż wiemy, że są one dla nas pozytywne, to jednym z nich jest na pewno **lęk przed zmianą**.

Może to się wydawać dziwne, no bo jak to?

– Chcę nauczyć się języka obcego i jednocześnie się boję? Chcę regularnie ćwiczyć i mam stracha? Niemożliwe, dlaczego? – zapyta nasz logiczny mózg.

A jednak… Zmiana przeraża. Lęk przed zmianą jest głęboko zakorzeniony w naszym mózgu i potrafi skutecznie zablokować nasze działania, nie dopuszczając do zbyt radykalnych zmian w naszym życiu.

Mózg ludzki przechodząc ewolucję przez miliony lat, uległ podziałowi na trzy zasadnicze części. Jego podstawę stanowi pień mózgu (tzw. mózg gadzi), nad nim znajduje się śródmózgowie (mózg ssaczy) i wreszcie część trzecia, czyli kora mózgowa. W największym skrócie pień mózgu jest odpowiedzialny za funkcje wegetatywne. To on po-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

woduje, że Twoje serce bije, że budzisz się rano i zasypiasz wieczorem, no i jeszcze za parę innych funkcji.

Śródmózgowie jest źródłem emocji i zarządza reakcjami takimi jak walka lub ucieczka, chroniąc nas w obliczu zagrożenia.

Kora mózgowa natomiast świadczy o naszym człowieczeństwie, dzięki niej stworzyliśmy to, co dumnie nazywamy cywilizacją, nauką, sztuką.

Płynna współpraca tych trzech części mózgu zapewnia prawidłowe funkcjonowanie zarówno na poziomie fizjologicznym, emocjonalnym, jak i duchowym. Niestety nie zawsze ta współpraca funkcjonuje płynnie. Nasz mózg racjonalny podpowiada nam, że powinniśmy ćwiczyć, żeby być sprawnymi i zdrowymi, a mimo to nadal siedzimy na kanapie i oglądamy nasz ulubiony serial.

Kiedy pragniemy zmiany, a mimo to pozostajemy w tym samym miejscu, możesz być pewnym, że za ten swoisty sabotaż odpowiada śródmózgowie. Znajduje się w nim bowiem obszar zwany ciałem migdałowatym, odgrywający kluczową rolę dla naszego przetrwania. Jego funkcją jest stymulowanie poszczególnych partii ciała do działania w obliczu zagrożenia. Nasz mózg jest tak skonstruowany, że każde nowe wyzwanie wiąże się z pewną dozą strachu. Nieważne, czy wyzwanie polega na przyjęciu nowej oferty pracy czy zrzuceniu kilku kilogramów – śródmózgowie przygotowuje nasze ciało do działania, ograniczając dostęp do kory mózgowej stanowiącej „myślącą" część mózgu. Na pewno doświadczyłeś tego zjawiska pod postacią tzw. tremy egzaminacyjnej. Im bardziej zależało Ci na zdaniu bardzo trudnego egzaminu, tym bardziej doświadczałeś trudności w koncentracji i przypominaniu sobie materiału, który doskonale umiałeś. U większości ludzi jest tak, że im większy poziom lęku, tym trudniej jest im się skoncentrować, a informacje, które doskonale znali poprzedniego

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

dnia, znikają nagle z pamięci. Jeżeli prześledzimy działanie ważnych i mniej ważnych celów, będzie to wyglądało mniej więcej tak:

Ważny cel » lęk » ograniczenie dostępu do kory » porażka

A teraz mniej ważne cele:

Mały cel » ominięcie lęku » uaktywnienie kory » sukces

Oczywiście nie wszyscy reagują w ten sposób. Dla wielu ludzi im większy poziom lęku, tym większa ekscytacja i wyzwanie. Ludzie ci chętnie podejmują się nawet najtrudniejszych zadań i to daje im satysfakcję i spełnienie. Działają na zasadzie: „Co? Ja nie potrafię?".

Niestety większość ludzi reaguje w wyżej opisany sposób, czyli przy wszelkich próbach dokonania zmiany pojawia się lęk ograniczający dostęp do kory mózgowej i nasze wysiłki zmierzające do regularnego wykonywania ćwiczeń, rzucenia palenia czy nauki języków obcych kończą się fiaskiem, gdyż podświadomy lęk mówi nam: „nie rób tego, tak jak dotychczas było bezpieczniej, a co, jak ci się nie uda?".

Małe kroki Kaizen pomagają oszukać ten mechanizm. Małe, łatwo osiągalne cele, takie jak nauczenie się jednego słówka dziennie (tylko jednego!) pomogą Ci oszukać ciało migdałowate, nie dając mu szansy na wszczęcie alarmu. Przecież to tylko jedno słówko dziennie, każdy to potrafi, dlaczego nie? „Tylko – zapytasz – co mi to da? W tym tempie będę się uczył 20 lat!" Otóż kontynuując strategię małych kroków, zaczynamy aktywować korę mózgową, tworząc nowe połączenia nerwowe i budując nowe nawyki, dzięki czemu nasz opór przed zmianami zaczyna słabnąć. Z czasem zauważysz, że chcesz się uczyć nie jednego, a dwóch słówek dziennie. Po jakimś czasie będziesz chciał dodać kolejne i zaczniesz robić systematyczne ćwicze-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

nia, aż w końcu polubisz to codzienne zdobywanie nowej wiedzy, ponieważ Twój lęk zostanie uśpiony, a wytworzy się nawyk uczenia.

Twój mózg jest zaprojektowany tak, aby przeciwstawiać się zmianom. Jednakże podejmując małe kroki, zmieniasz swój układ nerwowy tak, że tworzy on nowe połączenia między neuronami, dzięki czemu Twój mózg ochoczo włącza się w procesy zmian, co skutecznie zbliża Cię do wyznaczonego celu.

Zadawaj małe pytania

Jednym ze skuteczniejszych sposobów „zaprogramowania" swojego mózgu jest zadawanie małych pytań. Nasz mózg uwielbia pytania! Najważniejsze, aby pytanie nie było na tyle istotne, aby uaktywnić lęk. Tak więc pytania typu „Co mam zrobić, aby raz na zawsze nauczyć się angielskiego?" jest zbyt trudne i przez to zatrważające. Zamiast radosnej twórczości, nasz mózg zareaguje strachem i zablokuje dostęp do kory mózgowej (a więc tej części myślącej).

Zadając małe, delikatne pytania, utrzymujemy reakcję „walki lub ucieczki" w uśpieniu. Pytania Kaizen w rodzaju „Jakie najmniejsze kroki mogę podejmować, aby poprawić swoją znajomość angielskich słówek?" albo „Co mogę zrobić przez pięć minut dziennie, aby poprawić swoją znajomość gramatyki?" czy „Gdzie mogę znaleźć jedno źródło informacji o szkołach językowych w moim mieście?" – pomagają nam ominąć takie lęki, dzięki czemu nasz mózg może się skupić na rozwiązywaniu problemów. Zadawaj takie pytania odpowiednio często, a przekonasz się, że Twój mózg zacznie generować użyteczne i interesujące pomysły. Samo zadawanie tego typu pytań odpowiednio często i cierpliwe oczekiwanie na odpowiedź stymuluje bowiem korę mózgową. Pytanie nie jest wymagające, za to jest zabawne. Kie-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

dy zadajesz takie małe pytania, usypiasz ciało migdałowate, skłonne zwykle do ucieczki, a pobudzasz korę mózgową i właściwą jej kreatywność.

Negatywne pytania są zawsze toksyczne

Pamiętaj, że małe pytania muszą być zawsze pozytywne. Jakże często ludzie stają się sami dla siebie brutalni, zadając sobie pytania typu:

1. Dlaczego zawsze wychodzę na idiotę?

2. Dlaczego nigdy nie stać mnie na konsekwencję?

3. Jak mogłem być aż tak głupi?

Pytania takie podsycają nasze słabości i podkreślają nasze niedostatki, ujmując rzecz bardzo delikatnie. Jeżeli masz tendencję do zadawania sobie tego typu pytań, zastosuj inną technikę Kaizen polegającą na zapisywaniu sobie każdego dnia w zeszycie, jednej pozytywnej rzeczy, jaką zrobiłeś każdego dnia, niezależnie od tego, jak mała by ona nie była. Po miesiącu takiego zapisywania samych pozytywnych rzeczy, Twój obraz, Twoja samoocena podniesie się na tyle, że Twoje niedostatki zmaleją, staną się o wiele mniej ważne.

Zamiast więc katować się pytaniami typu „Dlaczego nie potrafię nauczyć się porządnie języka", zacznij siebie pytać „**Co mogę dzisiaj zrobić, aby choć w małym stopniu poprawić znajomość słownictwa / gramatyki?"** Niezależnie od tego, czy będziesz zadawać to pytanie na głos, czy w myślach, staraj się przyjąć łagodny ton, taki, jakiego używasz względem najlepszego przyjaciela.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Myśl małe myśli

Jeżeli masz problem z rzuceniem się w wir wydarzeń zgodnie z zasadą „po prostu to zrób!", nie wierzysz w swoje zdolności, uważasz się za osobę niekompetentną, zacznij „rzeźbić" swój umysł przy pomocy prostej techniki Kaizen.

Rzeźbienie umysłu, opracowane przez Jana Roberstona, jest techniką pełnego zanurzenia zmysłów opierającą się na obrazach. Polega ona na udawaniu, że korzystający z niej człowiek faktycznie wykonuje dane działanie i nie tylko widzi, ale również słyszy, smakuje, wącha i dotyka. Przy rzeźbieniu umysłu ludzie wyobrażają sobie także ruch mięśni oraz wzrost i spadek emocji. Technikę tę z dużym skutkiem stosują sportowcy, poza normalnym treningiem fizycznym. Jan Robertson w swojej książce *Mind Sculpture* postawił tezę, że podczas rzeźbienia umysłu mózg nie rozumie, że w rzeczywistości wykonuje czynność urojoną. Mózg wysyła do mięśni sportowca dokładnie takie same instrukcje, które są potrzebne do wykonania idealnego skoku narciarskiego czy rzutu oszczepem. Wielu zawodowych sportowców, takich jak Adam Małysz, wykorzystywało tego rodzaju wyobraźnię w celu polepszania swoich zdolności, jednakże sięgali po rzeźbienie umysłu po tym, jak się stali mistrzami w swojej dziedzinie.

Jak więc my, zwykli ludzie, możemy wykorzystać rzeźbienie umysłu, aby nauczyć się języka albo wykonywać regularnie ćwiczenia fizyczne?

Niniejsza mała strategia Kaizen jest doskonale przystosowana do potrzeb każdego, kto usilnie starał się osiągnąć cel, który mimo to pozostawał poza zasięgiem jego możliwości. Dzieje się tak, gdyż stanowi ona tak bezpieczny i przyjemny sposób działania, że pozwala całkowicie ominąć wszelkie umysłowe przeszkody, które mogą nas stopować.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

A oto kilka wskazówek dotyczących skutecznego rzeźbienia umysłu:

1. Wyodrębnij zadanie, które budzi w Tobie lęk albo sprawia, że czujesz się nieprzyjemnie (np. rozmowa kwalifikacyjna w języku obcym). Daj sobie co najmniej miesiąc, zanim zaczniesz działać.

2. Zdecyduj, ile sekund dziennie chcesz poświęcić na rzeźbienie umysłu. Zawsze operuj sekundami, nie minutami ani godzinami. Czas ten powinien być tak mały, by nie było problemów z codziennym wykonywaniem zadania. **Ważna jest powtarzalność, a nie czas wykonania.**

3. Kiedy możesz już zacząć ćwiczenie, usiądź lub połóż się w cichym, wygodnym miejscu, a następnie zamknij oczy.

4. Wyobraź sobie, że jesteś w trudnej, nieprzyjemnej sytuacji, której przyglądasz się własnym oczami (np. uczestniczysz w rozmowie kwalifikacyjnej prowadzonej w języku angielskim i bardzo się denerwujesz). Co widzisz? Co Cię otacza? Kto się tam znajduje? Jak wygląda? Postaraj się zobaczyć wyraz twarzy inny ludzi, ich ubrania, posturę.

5. Rozciągnij wyobraźnię na pozostałe zmysły. Jakie dźwięki, smaki i zapachy Cię otaczają?

6. Nie ruszając się z miejsca, wyobraź sobie, że rozpoczyna się rozmowa kwalifikacyjna. Jakich słów używasz? Jak brzmi Twój głos i jak wibruje on w Twoim ciele? Jakie wykonujesz gesty?

7. Wyobraź sobie przyjazną odpowiedź na Twoje działanie. Jeżeli wyobrażasz sobie rozmowę kwalifikacyjną, wyobraź sobie osobę prowadzącą tę rozmowę z zainteresowaniem słuchającą Twoich

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

odpowiedzi, zadającą Ci pytania, na które natychmiast spokojnie i rzeczowo odpowiadasz.

8. Kiedy codzienne rzeźbienie umysłu stanie się nawykiem, a może nawet i przyjemnością, możesz stopniowo zwiększać ilość czasu przeznaczonego na rzeźbienie. Czas oraz intensywność działania powinny być zwiększane wyłącznie wtedy, gdy ćwiczenie wykonujesz niemal bezwiednie.

9. Kiedy będziesz czuć się dobrze podczas wykonywania ćwiczenia, wyobraź sobie najgorszą możliwą sytuację i postaraj się wymyślić sposób jej rozwiązania. Przy rozmowie kwalifikacyjnej może to być np. niezrozumienie pytania i konieczność poproszenia o powtórzenie. W takiej sytuacji powinieneś wyobrazić sobie, jak poczułbyś się oraz jakich słów i gestów zacząłbyś używać.

10. Kiedy czujesz się na siłach podjąć właściwe zadanie, postaraj się zabrać do niego małymi krokami. Kontynuując przykład rozmowy kwalifikacyjnej – przeprowadź najpierw tę rozmowę na głos, ale przed pustym stołem lub przed zaufaną, ale życzliwą Ci osobą.

Podejmuj małe działania

Małe działania stanowią podstawę filozofii Kaizen. Przygotowując się systematycznie poprzez małe pytania i myśli, prędzej czy później konieczne będzie sprawdzenie ich w praktyce. Zgodnie z filozofią Kaizen jednak, te działania będą z początku bardzo małe. Tak małe, że mogą Ci się wydać zabawne.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Cel ⇒ Nauka słówek ⇒ Działanie Kaizen

⇓

Nauka jednego
słówka dziennie

Cel ⇒ Nauka gramatyki ⇒ Działanie Kaizen

⇓

Zrobienie jednego
punktu ćwiczenia dziennie
(nie całe ćwiczenie)

Cel ⇒ Czytanie w jęz. angielskim ⇒ Działanie Kaizen

⇓

Przeczytanie jednego
zdania książki
dziennie

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Wszystkie te małe działania Kaizen mogą wyglądać trochę dziwnie. Jeśli zdarzyło Ci się jednak bez powodzenia próbować nauki języka obcego, być może docenisz siłę małych zmian. Małe działania wymagają niewielkich nakładów czasu i są dostępne nawet dla tych, którzy nie dysponują zbyt silną wolą. Małe działania oszukują mózg, sprawiając, że zaczyna on myśleć następująco: „Hej, ta zmiana jest na tyle mała, że co mi tam. Nie ma co się przemęczać. I tak nie może to się skończyć porażką czy nieszczęściem". Pozwalają mózgowi na stwarzanie nowych, trwałych nawyków, nierzadko z zadziwiającą prędkością.

Przyznawaj sobie małe nagrody

Małe nagrody nie tylko wystarczają do zmotywowania Cię do działania, lecz są optymalne. Małe nagrody zwiększają wewnętrzną motywację do działania, ponieważ w rzeczywistości są one raczej formą uznania niż nagrodą materialną i sugerują, że doceniana jest Twoja wewnętrzna potrzeba rozwoju i wkładu osobistego w osiągnięcie sukcesu.

Małą nagrodą może być więc przyjemna kąpiel, masaż, odsłuchanie ulubionego utworu muzycznego, a nawet wypicie aromatycznej porannej kawy w łóżku.

Mam nadzieję, że udało mi się przekonać Cię, iż Kaizen stanowi wspaniałą metodę osiągania jasnych, samodzielnych celów i naprawiania problematycznych zachowań, takich jak zwlekanie z wykonaniem jakiegoś zadania. Podejmując małe kroki, ustawiasz swój wewnętrzny kompas na nowy azymut i pozwalasz, aby umysł zajął się resztą.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Przedstawiłam tutaj filozofię Kaizen w bardzo dużym skrócie. Jeśli Cię ona zainteresowała (można ją stosować nie tylko do nauki języków obcych, oczywiście) zachęcam do przeczytania książki *Filozofia Kaizen*, autorstwa dra Roberta Maurera.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Zakończenie

Podczas pisania tej książki rozmawiałam z wieloma ludźmi na jej temat i zawsze spotykałam się z reakcją wielkiej ciekawości. Wiele osób mówiąc o swoich kłopotach z nauką języków, wskazywało na problemy tutaj omawiane. Mam nadzieję, że książka ta pomoże wielu osobom zrozumieć, że to nie brak zdolności, brak czasu, słaba pamięć są przeszkodą w osiągnięciu zamierzonego celu, jakim jest dobre opanowanie języka. Wskazówki zawarte tutaj niech staną się inspiracją do własnej inwencji w znajdowaniu przyjemności w uczeniu się i posługiwaniu językiem obcym. Osiągnięcie sukcesu w każdej dziedzinie życia wymaga motywacji i zaangażowania, a psychologiczne podstawy są wspólne dla wielu działań. Nie odkrywam tutaj żadnej Ameryki, a jedynie starałam się zebrać w całość wszystkie osiągnięcia współczesnej psychologii i psycholingwistyki, aby ułatwić i uporządkować drogę, jaką ma przed sobą osoba podejmująca się nauki języka obcego. Jeżeli ta książka okaże się w tym pomocna, to będzie oznaczało, że mój cel został osiągnięty.

Życzę Ci, Czytelniku, wytrwałości w dobrze zaplanowanej zabawie, jaką jest nauka języka obcego, fascynujących podróży do krajów, o których marzyłeś, sukcesów w nowej pracy, która stanie się możliwa dzięki Twoim nowym umiejętnościom oraz poznania wielu ciekawych ludzi, z którymi będziesz mógł rozmawiać na każdy temat, oczywiście w swoim ulubionym języku.

Lidia Głowacka-Michejda

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Bibliografia

1. Buzan T., *Pamięć na zawołanie*, wyd. Aha 2007.
2. Buzan T., *Rusz głową*, wyd. Ravi 2003.
3. Covey S., *Siedem nawyków skutecznego działania*, wyd. Rebis 2003.
4. Lorrayne H., *Sekrety Superpamięci*, wyd. Ravi 1997.
5. Lorrayne H., *Superpamięć dla uczących się*, wyd. Ravi 1996.
6. Maurer R., *Filozofia Kaizen*, wyd. Sensus 2007.
7. Szurawski M., *Pamięć i intelekt. Trening mistrzowski*, wyd. Aha 2008.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Głowacka-Michejda

Polecamy także poradniki:

Praktyczny kurs szybkiego czytania – Marcin Matuszewski

Jak dzięki kursowi szybkiego czytania szybciej zdobyć wiedzę potrzebną do osiągnięcia sukcesu?

Nie obiecujemy Ci, że z dnia na dzień będziesz w stanie czytać pięć razy szybciej i przeczytasz 300-stronicową książkę w 20 minut. Ale pomyśl, jak bardzo przyspieszysz swoją drogę do sukcesu, kiedy zaczniesz zdobywać potrzebną do tego wiedzę dwa albo i trzy razy szybciej, dzięki umiejętności superszybkiego czytania. Możesz szybciej się doskonalić i być bliżej sukcesu, o jakim marzysz od dawna.

Co tu dużo pisać... po prostu czytam 3 razy szybciej w zdrowy dla mózgu sposób. Zestaw ciekawych ćwiczeń, których regularne wykonywanie daje nadspodziewane efekty. :) Tego szukałem!

Piotr Pluto-Prądzyński – student, 23 lata

Skuteczne metody nauki języka angielskiego – Paweł Sygnowski

Jak przy pomocy 15 najskuteczniejszych metod nauki języków obcych, wreszcie biegle opanować język angielski?

Wszystko jedno, czy dopiero zaczynasz naukę pierwszego języka obcego, czy może już uczysz się dłuższy czas, ale bez widocznych rezultatów. Ten poradnik ma za zadanie zaprezentować Ci przeróżne istniejące obecnie opcje nauki. Nauki szybkiej, łatwej, niekonwencjonalnej, ciekawej i skutecznej, która daje Ci wymierne, odczuwalne rezultaty. Nie oszukujmy się. Wspaniale byłoby, gdyby powstała **jedna idealna metoda nauki j. angielskiego**, ale takiej nie ma. Dlatego też prawdziwa droga do skuteczniej nauki j. angielskiego i biegłego posługiwania się nim wiedzie przez Ciebie i Twoje unikalne preferencje.

Książka w sposób kompleksowy omawia najważniejsze metody nauki języka obcego, dobrze wyjaśnia każdą z nich. Polecam!

Jolanta – nauczyciel

Zakupiono w NEXTO: 2885353-028fef1924a58ab60d50c322df38f35b